



Slapen

ito

Magazine voor
gezondheidszorg geïnspireerd
door antroposofie

een uitgave van Antroposana



To go in the dark with a light is to know the light.
To know the dark, go dark. Go without sight,
and find that the dark, too, blooms and sings,
and is traveled by dark feet and dark wings.

Wendell Berry
dichter, boer, activist

Reizen door de nacht

TEKST MANON BERENDSE BEELD ANDRÉ KUIPERS / ESA, 4 APRIL 2012

Zo te zien ligt ze best comfortabel: haar gelaat oogt glad en het lijkt bijna wel alsof ze glimlacht. De enige deken die haar toedekt, is een plens kunstlicht. Dit geeft haar verschijning iets kwetsbaars. Het maakt dit kunstwerk van Yeb Wiersma op het omslag ook een beetje ongemakkelijk om naar te kijken.

Het is ook ongemakkelijk, slapen zonder diepe duisternis om ons heen. Toch doen we het massaal. Dat maakte astronaut André Kuipers zichtbaar. Zwevend hoog boven ons fotografeerde hij de stralende randstad bij nacht. Een sfeervol beeld dat misschien aansluit bij ons decembergermoed, maar in wezen creëerden we een sterrenhemel op aarde. Het gevolg? De echte pinkelende hemellichamen kunnen we niet goed meer zien. En we slapen minder diep.

Slaapwetenschappers hebben dit aangetoond, maar weten ook nog heel veel niet. Ze onderzoeken onze nachtrust in stukjes en beetjes, in slaaplaboratoria. Als onderzoeksdeelnemer slaap je in een vreemd bed, in een vreemde kamer, zonder je partner naast je, met andere omgevingsgeluiden en een hoofd volgeplakt met sensoren aan draadjes. Dat slaapt toch anders dan thuis. Van mannelijke onderzoeksdeelnemers is trouwens nog altijd meer bekend dan van vrouwelijke. Door de cyclus bij vrouwen verandert hun slaap gedurende de maand. Is wat een onderzoeker vindt dan toe te schrijven aan het effect van de stand van de maan of aan het effect van een behandeling? Ook wordt er betrekkelijk kort gemeten, vaak 1 á 2 nachten, waardoor grotere slaappatronen nog maar weinig in kaart gebracht zijn. En dan is er nog een hele wonderlijke beperking: slaap wordt nog steeds gemeten in stukjes van 30 seconden, omdat de plotters uit de jaren 50 (toen de meetstandaard werd bepaald) precies 30 seconden op 1 pagina konden weergeven.

Toch helpen deze stukjes en beetjes ons waken over onze nachtrust. Zo heeft de staat Californië vorig jaar bij wet geregeld dat scholen niet meer mogen starten voor 8 uur 's morgens en middelbare scholen pas vanaf 8.30 uur (ruim 50% van de Amerikaanse scholen begint ongezonder vroeg: ruim voor achten).

Is slaap dan slechts een pauze tussen de waan van de dag en een volgende portie hectiek? Of is het een patentvrij en natuurlijk middel dat veel meer heiligt dan we beseffen? Dat is een interessante vraag, want ook al zouden de omstandigheden in het laboratorium optimaler zijn; dan nog valt niet alles te meten. In deze Ita hebben we het thema slaap getracht te verkennen langs de wegen van het hart en de geest. Ooit lagen de zienswijzen van hoofd en hart minder ver uit elkaar – daaraan herinnert onze taal ons nog. We slapen bijvoorbeeld graag ergens een nachtje over voordat we een grote beslissing nemen. Blijkbaar hebben we de nacht dus ook nodig om zaken aan te voelen die we minder makkelijk toelaten in ons dagbewustzijn.

Wat betekent het dan dat onze dagen en nachten steeds meer vervloeien? Arts Joop van Dam, die in deze decembermaand precies 7 jaar geleden overleed, schreef al dat onze ervaringen in de nacht mee scheppen aan wat we overdag te doen hebben. De ontwikkelingsopgave die we als mens hebben, heeft baat bij de manier waarop we blijven reiken naar de wereld van de geest. De nacht is alleen daarom al een bron die we bewuster kunnen verzorgen. Laten we deze kersttijd, met twaalf Heilige Nachten in het verschiet, op zoek gaan naar de nachtwereld buiten en binnen ons zelf. Daar ergens schittert de inspiratie die we zo hard nodig hebben als mensheid.

#slapen

De nacht heeft ons veel te brengen. Niet alleen een uitgerust lichaam, maar ook een verkwikte ziel en geest.



Een stukje evidentie beschikbaar maken: dat is wat promovenda Nicole Weerts inspireerde tot haar slaaponderzoek.

In Zwitserland kunnen mensen terecht voor een integratieve aanpak van hun slaapprobleem bij de Arlesheim Klinik.



Ons Ik ervaren we het beste als we iedere nacht even afstand kunnen nemen en onze leefkracht kunnen verversen. Over het belang van het waak- en slaapritme.

Slapen blijft een van de meest intieme levensprocessen. De punt-cirkelmeditatie helpt je om dit proces bewuster te beleven.



Ben je ook enthousiast over wat gezondmakend is voor mensen? En wil je Antroposana helpen bij haar missie? Kom dan ons bestuur versterken!

Lees verder ONLINE

Heel veel extra content vind je op antroposana.nl. Artikelen kun je van daaruit ook makkelijk delen met anderen via social media.



BESTUURSBERICHT

Slapen en wakker zijn

Die twee horen bij elkaar, vullen elkaar aan en versterken elkaar. Verbeter je de kwaliteit van je slapen, dan werkt dat positief door op je wakker zijn en andersom. Ook al is dat inmiddels bij velen bekend, toch hebben veel mensen slaapproblemen. Een op de vijf van twaalf jaar of ouder geven aan dat ze hiermee kampen. Kun je die strijd staken en vredevol vrienden worden met de slaap? Zodat je de rust vindt om in te slapen en door te slapen? Als ervaringsdeskundige met 'slaapproblemen' heb ik dat onderzocht. Dat werd een leuke zoektocht! Want de overgang van waken naar slapen en van slapen naar waken bleek het gebied bij uitstek te zijn om mee aan de slag te gaan. Iets om naar uit te zien vanuit een sportieve en positieve houding, in plaats van er tegenop te zien. Zo kun je de angst om slecht te slapen omzetten in verlangen naar lekker slapen. Daarmee ontwikkel je vertrouwen in de wereld waar je bent als je slaapt.

Waar ben je als je slaapt? Wat is het verschil tussen wakker zijn en slapen? Wat is er nodig om die verschillen bewust te verzorgen, op je eigen manier? Want ieder mens heeft een heel eigen slaapvermogen en een individuele slaapbehoefte. De ene mens slaapt door, de andere wordt enkele keren wakker, het aantal slaapuren loopt sterk uiteen en er leven vele vragen. Hoe slaap ik goed in? Hoe slaap ik goed door? Hoe val ik weer in slaap? Hoe word ik lekker wakker, met zin voor de dag? En hoe doe ik dit op een zo natuurlijk mogelijke wijze?

Er is online veel te lezen. Er zijn ervaringsdeskundigen, slaapcoaches, therapeuten en artsen die je op weg kunnen helpen. Ook vanuit menskundig oogpunt valt er veel te zeggen over ons dag- en nachtleven. In deze Ita lees je daarover. Hopelijk vind je een handreiking die bij jou past, zodat je de weg vindt naar lekkerder slapen en frisser wakker worden, opdat je de energie opdoet om te kunnen doen waartoe je op aarde gekomen bent...

Waarom is Antroposana op aarde – nu, vandaag de dag?

Dat zijn we als bestuur, samen met andere medewerkers, opnieuw aan het onderzoeken. Tot 2019 bood Antroposana de mogelijkheid van een zorgpolis die de antroposofische zorg in haar pakket had. Dat moest helaas stoppen. Nu zien wij het als onze taak om zorgvrager en zorgaanbieder met elkaar in verbinding te brengen en dat doen we op regionaal, landelijk en Europees niveau. Via ons ledenmagazine Ita, antroposana.nl, onze nieuwsbrief en berichten op Facebook en Instagram. Omdat de website niet meer optimaal functioneert, hebben we een sitebouwer in de arm genomen die voor Antroposana bouwt aan een nieuwe site.

Er zijn nog meer onderwerpen waar wij ons intensief mee bezig houden. Met drie bestuursleden in plaats van vijf, is dat een flinke klus. We zijn daarom nog steeds op zoek naar versterking en vragen aan onze leden om mee te zoeken naar een geschikte kandidaat. Liefst gisteren of vandaag, maar morgen mag ook. Helpt u mee om iemand te vinden? Alvast dank!

*Madeleine Wulff - trainer, coach & performer
bestuurslid Antroposana*



Slaap kindje, slaap...

TEKST KALLE HEESEN | BEELD BEAZY TO/UNSPLASH

'Wat is nou de beste tip die je me kunt geven over het opvoeden van jonge kinderen?' vroeg ik eens als verse vader aan een zeer ervaren begeleidster op onze zorgboerderij. 'Ze laten slapen.' antwoordde ze direct. Ik lachte. Ik dacht dat het een grap was, maar ze was bloedserieus. 'Nee, écht!' zei ze: 'Kinderen worden tegenwoordig veel te vroeg wakker gemaakt. Dan zijn ze nog geen drie jaar oud en dan moeten ze al ergens iets van vinden! Dat is absurd.'

'Is dat zo?' vraag ik verbaasd. 'Ja. De grote opgave voor jonge kinderen is om hun lichaam tot hun huis te maken. Dat doen ze van boven naar beneden. Eerst worden ze 'baas' over hun hoofd. Ze gaan hun hoofd rechtop dragen, proberen jou na te doen en leren praten. Daarom zijn buisjes in de oren een typisch onderwerp bij jonge kinderen. Zij zijn dan volop bezig met het veroveren van hun hoofd. Ze leven in de 'feiten'. Een boom is een boom! Dat jij het een stomme boom vindt omdat die veel bladeren laat vallen, daar moet je hen nog niet mee vermoeien.'

'Maar ergens een mening over hebben, ergens iets van vinden: dat doe je toch juist met je hoofd?' mompelde ik. 'Welnee,' zei ze stellig, 'dat zit lager, in de sfeer van sympathie en antipathie, weet je wel? Meninge vormen je pas veel later, in je wilsgebied. Als ze ergens iets van gaan vinden, is dat een reden om 'de wereld in te gaan'. Dit hoort thuis in de pubertijd! Maar als jij hen als ouder maar vaak genoeg vraagt om ergens een mening over te hebben, dan gaan ze dat voor je doen. Want kinderen zijn enorm loyaal. Terwijl ze daar eigenlijk nog helemaal niet aan toe zijn. In dit stukje van hun menszijn mogen ze nog slapen. Snap je wat ik bedoel?' 'Eh... ja...' hoorde ik mezelf peinzend antwoorden. 'Maar ik vind het best lastig om steeds te onthouden wat je bij welke leeftijd wel en niet moet doen,' voegde ik er eerlijk aan toe. 'Ik zal het voor je samenvatten in een versje', grinnikte ze.

Kalle Heesen

woont en werkt op een zorgboerderij in Drenthe, gespecialiseerd in de opvang en begeleiding van kinderen. Hoe is het om biologisch zorgboer te zijn en vader van een kleuter, een peuter en een baby'tje?



Slaap kindje, slaap...

Onze kleuters? Laat ze slapen!
Slapen voor emotie-schijn
Slechts feiten zijn voor hen de wereld
Alles is nog goed en rein.

Vermoei ze niet met jouw gevoelens
Vermoei ze niet met keuzestress
Laat ze leven in de feiten
Een stoel een stoel, een bes een bes.

En ons schoolkind? Laat hem slapen!
Slapen voor morele-schijn
Zijn omgeving is de wereld
Alles is nog mooi en fijn.

Vermoei hem niet met de ellende
Vermoei hem niet met lelijkheid
Laat hem leven onder mensen
De wereld en zijn eigenheid.

Onze pubers? Por ze wakker!
Wakker voor de toekomstvraag
Ze gaan op pad en moeten weten:
Hun levensschrift begint vandaag.

Vermoei ze met je overpeinzing
Vermoei ze met der werelds gunst
Laat ze stoeien met het leven
Vanaf nu ontwikkelen ze Levenskunst!

The background is a detailed painting. It features a large, dark-winged angel with a crown, possibly an archangel, as the central figure. The angel's wings are dark and textured, with some lighter blue highlights. The angel's face is partially visible, wearing a crown. Surrounding this central figure are numerous smaller angels and cherubs, some with wings, some without. The scene is set against a deep blue, starry sky. The overall style is classical and religious, with a focus on light and shadow. The text is overlaid on the upper part of the image, in a clean, white, sans-serif font.

De kunst van het loslaten



Slapen als geestelijk proces

Als je na een slechte nacht moe wakker wordt en jezelf uit bed moet slepen, dan voel je aan den lijve hoe waardevol slapen is. Vanuit medisch oogpunt is slapen van belang: veel kwalen genezen beter als er een goede nachtrust is. Ook in spirituele zin kunnen we maar moeilijk zonder de nacht. Wat gebeurt er eigenlijk met je als je slaapt?

TEKST HUIB DE RUITER

BEELD NIGHT WITH HER TRAIN OF STARS, EDWARD ROBERT HUGHES (1912), MUSEUM & ART GALLERY, BIRMINGHAM

Inslapen

De zintuigen die ons overdag wakker en alert houden, verbinden ons intensief met de waarneembare wereld. Maar om je te kunnen overgeven aan de slaap is het juist zaak om los te komen van de wereld om je heen en van je lichaam. Slapen begint dus met het dempen van de zintuiglijke indrukken. Te veel licht kan het inslapen bemoeilijken. Niet alleen daglicht, maar zeker ook het blauwige licht van beeldschermen. Harde geluiden zijn ook verstorend, bijvoorbeeld als het gaat om verkeerslawaaï of luidruchtige mensen. Bovenal moet het niet te koud of te warm zijn. Koude voeten vertragen het inslapen aanmerkelijk. Wollen sokken aan of een warme kruik mee naar bed zijn 's winters een hulp. Alle zintuigen die ons overdag aan

ruimte en tijd – we kunnen die wereld ook hier op aarde beleven, om ons heen en in onszelf. Het is een wereld van licht en warmte en heeft meerdere sferen, waar we 's nachts doorheen gaan. Wat we 's nachts beleven in die sferen van kleuren, tonen en muziek weten we overdag niet meer, maar iets blijft in ons onderbewuste aanwezig.

Beschermengel

In de nacht komen we ook bij een geestelijk wezen dat ons altijd beschermt en begeleidt: onze beschermengel. Die helpt ons in onze ontwikkeling, met name in onze morele ontwikkeling. Tevens komen we 's nachts tot het diepst van ons innerlijk. Dat is ons hoger Ik. Dat is onze eeuwige, diepste kern, waarmee we 's nachts direct verbonden zijn en waar we overdag met ons aardse Ik geen bewustzijn van hebben. In de nacht kijken we met hulp van onze engel terug naar de dag die geweest is, en zien wat er goed was en wat er misging of wat beter kon. Zo ontstaan voornemens voor de nieuwe dag. Die voornemens nemen we mee, maar ze verblijven in ons onderbewuste omdat als we wakker zijn de zintuigindrukken alles overstemmen.

Enerzijds is het jammer dat we niet bewust weten wat er is gebeurd 's nachts, maar het dient ook een belang. Op deze manier zijn we vrije wezens, zo is de mens bedoeld. We kunnen overdag denken en doen wat we willen – en toch is er in de diepere lagen van onze wil iets wat uit de nacht komt en richting geeft. Vaak weten we van binnen wel wat het beste is om te doen. Luisteren naar die innerlijke stem is een vaardigheid die we kunnen oefenen. Geest en ziel verblijven 's nachts in hun thuisland en doen krachten op, zodat we de dag fris kunnen beginnen. En wijzer, zoals het spreekwoord zegt: 'de ochtend is wijzer dan de avond'!

Onze beschermengel helpt ons met onze morele ontwikkeling.

alle kanten wakker houden en ons met de zintuiglijke wereld verbinden, dienen zo tot rust te komen. Want die binden ons aan ons lichaam en aan de waarneembare wereld. 's Nachts zijn we in een andere wereld.

Wat gebeurt er in de nacht?

Onze ziel en geest zijn eigenlijk helemaal niet verwant aan de aarde en haar materie. We zijn thuis in een zielewereld en in een geestelijke wereld. Die wereld is niet ver weg omdat daar geen sprake is van

Slaapproblemen

En wat nu als je niet kunt inslapen, als het niet goed lukt om los te komen van je lichaam? Een mogelijke hulp hierbij is de ademhaling. In de ademhaling gebeurt in het klein wat slapen en waken in het groot zijn. Onze ziel en geest verbinden zich tijdens de inademing met ons fysieke lichaam en onze levenskrachten en laten die bij de uitademing voor een deel weer los. Uitademen, uitblazen is een moment van ontspanning. Inademen maakt juist alert en stimuleert het hoofd. Het ondersteunt ons denken en wakker zijn. Als het accent steeds op inademen ligt, dan ontstaat er een verhoogde staat van alert-

Zelfzorg *Wat kunnen we zelf doen met natuurlijke middelen bij slaapproblemen?*

Avena valeriana druppels (Weleda) is een veel gebruikt combinatiemiddel dat ruim bruikbaar is.

2-3x daags 12-15 druppels. Bij onvoldoende werking eventueel een hogere dosering of juist een lagere, bijvoorbeeld 2-3x 5 druppels. Ook geschikt voor kinderen. Halveer in dat geval de dosis.

Conchae 50% (Weleda). Een poeder, bevordert het inslapen en de uitademing.

2-3x 0,5- 1 theelepels. Voor kinderen is ook conchae 50%/bryophyllum 50% geschikt.

Phosphor D6. Werkt incarnerend, D25 juist excarnerend en slaap bevorderend.

D6: inname 's morgens, D25: inname 's avonds. 's avonds 2-3x 12 druppels.

Kamille als thee of als olie op de buik. Werkt ontkrampend, bevordert de stofwisseling en daarmee de slaap.

Hepatodoron. Deze tabletten verdiepen en verbeteren de slaap. Ze werken op de lever.

's middags en 's avonds 2-3 tabletten.

Lavendelolie bevordert de slaap en is met name ook gunstig bij nervositeit en prikkelbaarheid. Wrijf voeten en onderbenen in voor het slapen gaan, warm toedekken.

Aurum/primula Onopordon (Weleda). Voor slaapproblemen door veel emotionele belasting: 2-3x 12-20 druppels.

Euritmitherapie is ook een fijne manier om bewust te werken aan het verbeteren van je dag- en nachtritme.

Je hebt er geen verwijzing voor nodig. Mate van vergoeding hangt af van je aanvullende verzekering.

Bovengenoemde geneesmiddelen zijn gebaseerd op de praktijkervaring van de auteur. Overleg met je huisarts als niet duidelijk is waardoor je slaapprobleem veroorzaakt wordt.

We leven in een tijd waarin we sterk met ons bewustzijn in de dag worden getrokken. De nachtelijke helft verzorgen we te weinig.

heid. Als de nadruk op de uitademing ligt, dan overheerst de ontspanning en de stofwisseling. Denken is dan moeilijker. Bij inslapen maar ook bij wakker liggen 's nachts, kan een bewuster uitademen je helpen om los te komen. Zo demp je het denken en krijg je de slaap weer een kans.

De kunst van het wakker liggen

Het is bij wakker liggen beter om niet na te denken over alledaagse aardse zaken, maar over belevenissen in de natuur, over vakanties, over een boottocht, een bezoek aan het strand. Probeer in beelden te denken en de fantasie te laten werken. Ook kan het goed zijn over geestelijke dingen te denken of te mediteren. Het hoofd vullen met hogere en goede gedachten; niet met regelingen, krantenproblematiek, conflictsituaties. In wezen is het beter om de situatie van wakker liggen te accepteren. Verzet en ongerustheid versterken de wakkerheid alleen maar. Gewoon denken: ik heb nu pauze, het komt wel weer. Het is een kunst om wakker te liggen en er iets positiefs mee te doen. Zo kan de nacht ook bij wakker liggen waardevol worden.

De grote dichter Novalis verloor zijn verloofde. Zij overleed aan een ziekte. Hij was ontroostbaar, maar na enige tijd merkte hij dat hij 's nachts iets van haar kon beleven. De nacht werd daardoor heel waardevol voor hem. Hij schreef erover in zijn gedichtencyclus *Lofzang op de nacht*. Door een

groot verlies werd Novalis zich bewust van het geestelijke, dat werkt in de nacht.

Wakker worden voor de nacht

Het is niet vreemd dat we tegenwoordig veelvuldig lijden aan slaapproblemen. We leven in een tijd waarin we sterk met ons bewustzijn in de dag worden getrokken. De nachtelijke helft verzorgen we te weinig. Een groeiend besef wat de nacht geestelijk brengt, werkt gunstig op het slapen. Als we de dag goed door komen, dan volgt makkelijker een goede nacht. Door met geestelijke dingen bezig te zijn en niet alleen met materiële zaken, komen we ook beter de nachtwereld in. Wakker liggen is paradoxaal genoeg dus een mogelijkheid om ons bewuster te worden van de nacht en van ons hele bestaan.



Huib de Ruiter is oud-huisarts van Gezondheidscentrum De Lemniscaat in Leiden. Hij bestudeert de werkzame eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen. In Ita deelt hij zijn bevindingen.



Kinderen leren slapen

Wat is de meerwaarde van een gecombineerde behandeling?

TEKST MANON BERENDSE
BEELD COTTONBROSTUDIO

Slaapproblemen komen veel voor bij jonge kinderen. Het is ook nogal wat: geboren worden, je lijf gaan bewonen en heel hard groeien. Een goed slaappatroon ondersteunt al deze processen, maar het is wel een vaardigheid die kinderen moeten leren. Ook de omgeving is van invloed op hun slaapgewoonten. Het Kindertherapeuticum heeft aandacht voor al deze aspecten en adviseert vaak een vorm van therapie, medicatie en begeleiding van ouders. De vraag of deze gecombineerde behandeling werkt, wordt momenteel onderzocht door kinderfysiotherapeute en promovenda Nicole Weerts.

Ik denk dat er meer gebeurt gedurende onze slaap dan we kunnen meten en weten.

Het is nog te vroeg om bevindingen te delen, want het onderzoek loopt nog, maar waarom is het belangrijk dat dit slaaponderzoek plaatsvindt?

'Als kinderfysiotherapeute ontmoet ik veel jonge gezinnen die te maken hebben met slaapproblematiek. Slapen is een aan te leren vaardigheid binnen een kinderleven. Ouders en soms ook een zorgverlener kunnen daarbij helpen. De conventionele zorgrelatie is vaak één op één: met de slaapproblemen van je kind beland je meestal bij een huisarts óf kinderarts óf een slaapcoach. Bij het Kindertherapeuticum wordt je vraag juist vanuit meerdere disciplines verkend en komen die bevindingen samen in een multidisciplinaire diagnose. Vaak is er ook sprake van een gecombineerd behandeladvies. Deze multidisciplinaire aanpak kenmerkt de antroposofische geneeskunde. Meerdere interventies richten op één klacht lijkt zinvol, maar dan wil je natuurlijk wel weten of en hoe zo'n aanpak werkt.'

Wat verwacht je van dit onderzoek?

'Allereerst onderzoeken we of die gecombineerde behandeling effectief is. Leidt het tot een betere slaap? Dat drukken we uit in de slaapduur, zodat de resultaten goed te vergelijken zijn met andere slaaponderzoeken. Daarnaast hebben we nog een aantal secundaire vraagstellingen over de slaap. We willen graag weten of ouders stress ervaren gedurende de behandeling en of het kind stress ervaart. Ouders geven hun mate van stress een cijfer (0-10) en van kinderen nemen we een klein beetje hoofdhaar af: in haren kun je het stresshormoon cortisol laten meten. En verder kijken we naar de belastbaarheid van ouders en kind. Voelen ouders zich groeien in hun ouderschap gedurende de behandeling? En verschillen al deze uitkomsten met de standaard gedragsmatige behandeling in de controlegroep?'

Kun je een voorbeeld noemen uit jouw praktijk als behandelaar?

'Ik heb veel mooie dingen zien gebeuren in de dertig jaar dat ik nu werk. Ik heb kinderen met forse gedragsproblemen binnen zien komen,

waarover we ons als team bogen. Wat vraagt dit kind nu eigenlijk en wat kunnen we bieden? Als het dan lukt om bijvoorbeeld een kind toch naar een gewone school te laten gaan, is dat een grote stap. Ik denk dat het van betekenis is, dat je met elkaar naar het wezen en de ontwikkeling van het kind gekeken hebt en dit bevraagd hebt. Dit is voor mij de meerwaarde van de antroposofische gezondheidszorg. Pas nog behandelde ik een baby van drie maanden, verwezen door het consultatiebureau. De moeder was in tranen omdat haar kindje overdag niet sliep. Samen hebben we haar zorgen verkend. Toen ik daarna het buikje van het kind aanraakte, voelde ik een enorme spanning. Toen ik de moeder vroeg hoe het met haar ging, vertelde zij ook onder enorme spanning te staan. Ik heb haar toen gevraagd om eens diep uit te ademen. Dat deed ook de spanning bij haar kindje afnemen.

Wat heb ik nu helemaal gedaan? Ik heb naar het kindje én de moeder gekeken. Zij was daar ontvankelijk voor en realiseerde zich dat haar kindje reageert op haar eigen spanning en ontspanning. Is dat toveren? Nee. Het is kijken naar het geheel en je bevindingen omzetten in een handeling die dat geheel ten goede komt. De antroposofische geneeskunde kijkt niet alleen naar wat acuut nodig is, maar ook naar wat het organisme verder kan versterken. Wat heb je bijvoorbeeld nodig om je vitaliteit en zelfherstellende vermogen te ondersteunen? In dit geval dus ook bij de moeder.'

Uiteindelijk laat ik een kindje niet beter slapen. Dat doen de ouders.

Is er veel belangstelling voor je onderzoek?

'Toen ik begon in 2018 was slaap nog niet zo'n groot onderwerp, maar dat is het wel geworden. Wat mensen aanspreekt als ik over dit onderzoek vertel, is de context- gebaseerde visie en de individuele aanpak. Maar zodra het woord antroposofie valt, vinden mensen het lastig worden. Er kleeft iets aan dat woord. Toen ik tijdens mijn opleiding



tot kinderfysiotherapeute wel eens vroeg of er andersoortige ervaringen naast de reguliere aanpak konden worden besproken was de eerste vraag zo ongeveer: Is er evidentie voor? En als het dan dus nog niet wetenschappelijk onderzocht was, was er geen interesse meer. Zelf houd ik de blik liefst wijder open, maar het heeft me ook gemotiveerd om te zorgen dat er meer evidentie komt. Dit onderzoek ervaar ik wel als een opdracht.'

Er is meer aandacht voor *context-based care*: ieder mens leeft immers in een context. Daar wordt steeds beter naar gekeken.

Hoe kijk je zelf naar slaap?

'Slaap is voor mij persoonlijk steeds even teruggaan naar waar je vandaan gekomen bent, voordat je begon aan dit leven op aarde. In mijn praktijk zie ik vaak baby's en daarover kan ik

nog steeds verwonderd zijn. Waar kom jij vandaan, denk ik dan. Zeker bij de jongste kindjes is de verbinding met die oorsprong nog zo voelbaar. Je kunt natuurlijk zeggen: "Ik val in slaap en dan is mijn bewustzijn er niet. Dan is het tijd voor regeneratieprocessen in mijn lijf en mijn hersenen worden schoongespoeld. En daardoor word ik weer fris wakker." Je kunt ook zeggen: mijn etherlichaam regenereert. Maar ik denk dat er meer gebeurt dan we kunnen meten en weten. Ik denk dat gedurende de slaap je wezen zich herbezint op je intenties, je doel of richting in dit leven. Als ik bijvoorbeeld aan het eind van een volle dag me realiseer dat ik me vooral door de waan van die dag heb laten leiden, gebeurt het me regelmatig dat ik 's nachts gewaarword wat overdag is blijven liggen. Alsof er dan een antwoord komt. Dat antwoord verzijn ik niet, want ik slaap. Waar komt dat antwoord dan vandaan?'

Welke ontwikkelingen zijn er gaande binnen de slaapwetenschap?

'Als ik andere slaaponderzoeken bestudeer, lees ik dat persoonsgerichte zorg steeds belangrijker gevonden wordt en dat er meer aandacht komt voor *context-based care*: ieder mens heeft een context en daar wordt steeds meer naar gekeken. Vanuit antroposofisch oogpunt kan ik het dan gaan hebben over de levenskrachten van kinderen, het etherische. Wat ik niet in mijn onderzoek expliciet kwijt kan, is het geesteswetenschappelijke. In de reguliere wetenschap valt zoiets niet te meten, dus wordt het buiten beschouwing gelaten. De wetenschap weet nog veel niet. Ik denk ook dat er meer visies op zorg naast elkaar kunnen bestaan. De antroposofische aanpak is één aanpak die zou kunnen werken, maar er is natuurlijk meer waardevols te vinden. Een van de aanbevelingen die in andere slaaponderzoeken

Meedoen met dit **slaaponderzoek** kan nog!

Is jouw kindje tussen 6 en 36 maanden oud en slaapt het niet goed? Meld je dan aan voor dit slaaponderzoek van Universiteit Leiden en de Leidse Hogeschool. De diagnostiek vindt plaats in Zeist bij het Kindertherapeuticum, eventuele therapieën kan je ook in eigen regio volgen. Het invullen van de vragenlijsten, de slaappapp bijhouden en je kindje gedurende een aantal dagen een kleine be-

wegingssensor laten dragen gebeurt thuis. De huisarts kan verwijzen en de basisverzekering vergoedt de meeste kosten.

Heb je nog vragen? Bel met Liesbeth Veldman, onderzoeksassistente: 06 - 8190 4362 of mail: veldman.l@hsleiden.nl.



www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg/onderzoek/slaapproblemen/index

vaker geopperd wordt, is het opzetten van ervaringsgerichte groepen. Er is zoveel onderlinge wijsheid die patiënten kan verbinden en inspireren. In het geval van slaapproblemen bij jonge kinderen zouden ouders hun ouderschap kunnen gaan ervaren als minder eenzaam of ingewikkeld. Zij ervaren het slaapedrag van hun kind als problematisch, terwijl dat ook kan voortkomen uit onzekerheid, groepsdruk via sociale media of het feit dat de moeder na drie maanden alweer moet gaan werken.'

Hoe gaan ouders dan om met hun rol?

'Er zijn ouders die zeggen: "Ik wil gewoon dat mijn kind gaat slapen". Begrijpelijk, want van een slecht slapend kind kun je zelf ook uitgeput raken. Er zijn ook ouders die zeggen: "Ik wil dat mijn kind gaat slapen, maar ik wil ook begrijpen wat hier gebeurt. Leer mij mijn kind kennen." Je kunt immers ook op latere momenten ergens tegenaan lopen, bij het zindelijk worden bijvoorbeeld, of op het sociale vlak. Uiteindelijk is het zo dat niet ik een kindje beter laat slapen. Dat doen de ouders. Ik hoop dat we over dit ontwikkelings-gerichte perspectief straks nog wat meer kunnen zeggen.'



www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg/onderzoek/slaapproblemen/index

Verder lezen

Slaapatronen, Edmond Schoorel en Nicole Weerts, Christofoor (zie pag. 27)

Raising sound sleepers, Adam Blanning, Floris Books. Blanning is antroposofisch kinderarts in de VS en schreef dit gloednieuwe boek voor ouders. Ook interessant voor zorgprofessionals.

Stichwort Schlaf, Rudolf Steiner, Rudolf Steiner Verlag (een deeltje uit de reeks *Spirituelle Perspektiven*). Een compacte verzameling uitspraken van Steiner over slaap als spiritueel fenomeen.

Kinderarts Christoph Meinecke deelt zijn kennis over verschillende thema's van het pasgeboren kind met ouders in korte videoclips. Ook slapen komt aan bod. De videoclips werden gemaakt in samenwerking met onze Duitse zustervereniging Gesundheit Aktiv. Duitstalig, ondertiteld in het Engels.



<https://www.anthromedics.org/PRA-0547-EN>



Nicole Weerts is kinderysiotherapeute en promovenda aan Universiteit Leiden. Vanaf 1994 werkt ze in de antroposofische gezondheidszorg en is nog regelmatig verwonderd over de werkzaamheid.

Haar onderzoek naar jonge kinderen met slaapproblemen loopt nog t/m 2024.

weerts.n@hsleiden.nl

Lees, kijk & luister

Omdat er nog veel meer inspirerends te vinden is, tippen we je nog enkele bronnen.

Steiner over de slaap

Rudolf Steiner sprak regelmatig de waarde van slapen in verschillende van zijn voordrachten. Hij gebruikte het woord 'slaap' voor alle situaties waarin sprake is van onbewustzijn. IASWECE (International Association for Steiner / Waldorf Early Childhood Education) stelde een verzameling uitspraken samen uit zijn voordrachten. Over wat slaap betekent voor volwassenen en voor kinderen. Engelstalig. | *Sleep: a selection of quotations from Rudolf Steiner.* | <https://bit.ly/4ad4USP>

Kunstenaarsblik

Laten we niet vergeten dat ook kunstenaars je bewustzijn over een situatie of onderwerp kunnen vergroten. In het Centre for Chronobiology, onderdeel van Universiteit Basel, werden Mattia Balsamini en Raffaele Panizza gevraagd om zich te verdiepen in het onderzoeksgebied naar (kunst)licht en slaap. Hun kunstproject Protege Noctem moedigt wetenschappers en burgers aan om een alliantie te smeden die de duisternis op onze aarde kan redden. Overdreven? Trekvogels raken uit koers door lichtvervuiling van satellieten en omhoog schijnende lampen op aarde. 83% van de wereldbevolking heeft nog nooit de melkweg gezien. Zelfs het Europese parlement roept op om zo spoedig mogelijk de hoeveelheid kunstlicht fors terug te dringen omdat het de biologische klok van mens en dier verstoort (Biodiversity Strategy 2030: Bringing nature back into our lives). Een impressie van hun kunstproject vind je hier: <https://bit.ly/41052ki>

Nachtnatuur

En wat zien we als er geen lichtvervuiling zou zijn? Daarvoor moeten we uit onze habitat, weg van de oranje waas die de nachthemel onbereikbaar maakt boven verstedelijkt gebied. Fotograaf Vincent van Gaalen ging ernaar op zoek. Sinds 2020 werkt hij aan *Absence*: een serie nachtelijke portretten van de donkerste plekken op aarde. Met niet veel meer dan een tentje en zijn camera stemt hij af op wat zich daar wil openbaren. Als de duisternis regeert, maakt de ratio weer plaats voor de verbeeldingskracht. Zo ziet het holst van de nacht er dus uit: zilverachtig, onverstoort en troostrijk. | vincentvangaalen.nl



Het beste van twee werelden

TEKST MARJOLEIN DOESBURG-VAN KLEFFENS
BEELD HASEEB JAMIL/UNSPLASH

Vroeger was ik altijd een zeer goede slaper. Slaapproblemen waren letterlijk een ver-van-mijn-bed-show. Maar met de komst van onze kinderen werd er een 'waakgen' geactiveerd. Opeens kon ik wakker worden van het minneste geluid als het leek op dat van een baby of kind. Vaak sliep ik snel weer in. Tot in 2017.

Ik weet het nog precies, in een vakantiehuisje aan de Franse Atlantische kust. Opeens lag ik uren wakker in de nacht. Ik snapte er niets van. Ik was heerlijk met vakantie. Waarom zou ik wakker moeten liggen?

Slaapproblemen

Het blijkt dat ik niet de enige ben. In 2018 had 24% van de Nederlanders van 25 jaar en ouder slaapproblemen, volgens het CBS. Hier in Zwitserland is het helaas niet anders, al zou je denken dat die gezonde berglucht positief bijdraagt aan je slaapkwaliteit. Bijna 1 op de 10 Zwitsers (9,2%) in de arbeidsleeftijd lijdt aan een chronische slaapprobleem, vrouwen meer dan mannen. We tellen hier 800.000 gebruikers, ouder dan 16 jaar, van slaapmedicatie (2016). 200.000 van hen gebruiken dit langdurig (25%). Bijna alle ziektekostenverzekeringen bieden hier daarom een online slaaptest, een slaapprocoach, online tips en vergoedingen aan voor onderzoek in een slaapprolab. Dit is overigens vergelijkbaar met de praktijk in Nederland.

Slaapproblemen zijn in veel westerse landen een 'hot topic' geworden omdat ook berekend is wat het verlies is aan effectiviteit, ziekmeldingen, extra zorg, medicatie – in Zwitserland samen goed voor een verlies van zo'n 10 miljard Zwitserse Franken per jaar op een bevolking van 9 miljoen inwoners. Het gaat dus om aanzienlijke bedragen. In Nederland zijn de kosten geraamd op ruim 12 miljard euro per jaar.

Krachtbron

Wat zegt het dat er zoveel slapeloosheid is, en zoveel verslaving aan slaadmiddelen? Voor mij past het bij het collectieve onbewustzijn van het belang van een gezond levensritme. Daarbij worstelen we ook nog met die veelheid aan prikkels en te weinig innerlijke rust om tot onszelf te komen. We staan letterlijk continu 'aan' en zijn bang iets te missen (Fear Of Missing Out: FOMO). Het is een neerwaartse spiraal, die doorbroken kan worden door het besef van een onzichtbare wereld, die onze krachtbron vormt, op het moment dat we onze vier wezensdelen de tijd en de rust geven om in de nacht gescheiden te worden, zodat een deel van ons wezen op reis kan gaan. Misschien dat we dit opnieuw kunnen leren in de Arlesheim Klinik, vlakbij Bazel. Deze antroposofische kliniek houdt een slaapprobeekuur in hun gespecialiseerde slaapprobliklinie. Ze bieden een integratieve 'slaapprogeneeskundige' behandeling aan, die wetenschappelijk vastgestelde behandelingen uit de conventionele geneeskunde combineert met therapieën vanuit de antroposofische geneeskunde.

Slaapprobi

Dr. Matthias Krötz, specialist slaapprogeneeskunde in de Arlesheim Klinik, vertelde me er meer over. De slaapprobi is bedoeld voor patiënten met chronische slapeloosheid, slaapprogerelateerde ademhalingsstoornissen, rusteloze benen syndroom (*restless legs*), kanker gerelateerde vermoeidheid

en een verstoorde biologische klok. Met hen wordt als eerste uitgebreid verkend welke problemen zich precies voordoen. Hierbij wordt niet alleen naar het slapen gekeken, maar ook naar wat er aan de orde is in het leven van de patiënt. Zijn er bijvoorbeeld problemen in de familie, relatie of op het werk? Hoe staat iemand in haar of zijn leven? Er wordt een speciale vragenlijst ingevuld, en zo nodig worden aanvullende metingen verricht met een cardiorespiratoire polygraaf. Dit apparaatje meet fysiologische parameters gedurende de slaap, zoals ademstroom, snurken, zuurstofsaturatie en bewegingen van het slapende lichaam. Soms meet de polygraaf deze factoren ook bij de patiënt thuis. Extra metingen kunnen worden uitgevoerd in een extern slaaplaboratorium.

Brede blik

Als het probleem helder is, wordt een persoonlijk voorschrift gemaakt dat de patiënt in staat stelt om weer een eigen ritme te vinden. Een slaaplogboek helpt hierbij: hoe lang duurt het inslapen, hoe lang wordt er geslapen, hoe verloopt het wakker worden, hoe ervaart de patiënt de kwaliteit van de slaap? Op basis hiervan kan een doelgericht en gepersonaliseerd advies worden gegeven over dag- en nachtritme, inclusief tips over hoe goed 'af te schakelen' voor het naar bed gaan. Behalve deze 'slaapeducatie' is soms ook cognitieve gedragstherapie onderdeel van dit advies, eventueel aangevuld met medicatie of therapie. Het prachtige Duitse woord hiervoor is 'Konstellation': deze indirecte verwijzing naar de kosmos maakt meteen de brede blik duidelijk. Medicatie kan zowel uit conventionele als antroposofische middelen bestaan, afhankelijk van het specifieke doel. Dit gebeurt altijd in overleg met de patiënt. Ook euritmitherapie kan worden toegepast, bijvoorbeeld bij patiënten die slecht slapen als gevolg van te veel stress.

Het concept van deze slaappoli richt zich dus op het integreren van diverse mogelijke behandelwijzen in het belang van de patiënt. Wat mij betreft is dit een krachtig voorbeeld van

wat het betekent om 'het beste van twee werelden' samen te voegen tot één geheel. Dit streven draag ik graag verder, over de Zwitserse bergen heen; onderweg naar een Zwitserlevengevoel 2.0.

Verder lezen

Natuurlijk wordt ook in Zwitserland het nodige onderzoek gedaan naar slaap. Zo heeft de Universiteit van Bazel een afdeling chronobiologie, waar



bijvoorbeeld onderzoek naar slaap(ritme) wordt uitgevoerd. Chronos is het Griekse begrip voor de lineaire, meetbare tijd. <https://mcn.unibas.ch/de/divisions/chronobiology/>

Wat is eigenlijk de rol en functie van slapen vanuit antroposofisch oogpunt? Voor de geïnteresseerden: het Duitse antroposofisch medisch wetenschappelijke tijdschrift *Merkurstab* wijdde er in 2017 een themanummer aan: <https://www.anthromedics.org/DMS-20734-DE>



Zelfhulp

Over slaap is vanuit antroposofisch oogpunt geschreven in meerdere brochures van het Centrum Sociale Gezondheidszorg (www.gezichtspunten.nl):

- *Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie*, Paul Meuwese, Gezichtspunten nr. 20
- *Slapen en slaapproblemen*, Peter Staal & collega's van therapeuticum De Linde in Tilburg, Gezichtspunten nr. 37
- *Slapen en waken*, Joop van Dam, Gezichtspunten nr. 41

Marjolein Doesburg-Van Kleffens

(1970) studeerde Biochemie en promoveerde in de moleculaire biologie. Sinds 2021 woont en werkt ze in Bazel, onder meer als wetenschappelijk onderzoeker aan Universiteit Bazel en onderzoeksinstituut Hiscia in Arlesheim. Daarnaast

is Marjolein bestuurslid van EFPAM (European Federation of Patient's Associations for Anthroposophical Medicine).





De ademhaling van het Ik

Over het waak- en slaapritme

TEKST JOHANNA PRIESTER | BEELD GAELLE MARCEL/UNSPLASH

Als we nadenken wat er bij waken en slapen 'in en uit' gaat, denken we als eerste aan ons (zelf) bewustzijn. Slapend zijn we dat immers kwijt, en wakker wordend krijgen we het weer terug. Wordt dat onveranderd heen en weer geschoven, of gebeurt er meer dan dat?

Ons zelfbewustzijn danken we aan de grens die we ervaren als we in een lichaam zijn ingestapt. We zijn dan zo samengetrokken dat we ons met onze zintuigen kunnen 'stoten' aan fysieke grenzen en onszelf *tegenover* de wereld kunnen plaatsen. 'Hier ben ik en daar is de wereld'. Tegelijk blijkt dat die ervaring steeds opnieuw ververst moet worden om niet uit te doven. Dat kun je herkennen in het klein: starend ziet je oog niets meer, een continu geluid hoor je niet meer, een geur die altijd om je heen is ruik je niet meer, het gewicht van een langzaam vollopende emmer voel je niet goed als je niet een beetje beweegt. Je moet er telkens even *uit* om je weer bewust te worden.

Ik-bewustzijn behouden

Zo kun je ook jezelf niet als 'Ik' ervaren als je niet telkens weer vertrekt en opnieuw terugkomt. Vandaar dat langdurige slaaponthouding leidt tot verwardheid, en uiteindelijk tot psychose: zowel de wereld als het eigen Ik worden dan niet meer

We hebben een wezenlijke taak te verrichten: het ontwikkelen van vrijheid en liefde

helder herkend en vallen uiteen. De zin van waken en slapen zou daarmee al voldoende verklaard kunnen zijn: dat ritme is nodig voor het behouden van een Ik-bewustzijn. In vroege fases van de mensheidsontwikkeling was de scheiding tussen waken en slapen dan ook nog niet zo scherp. Het

Ik was nog niet goed ontwikkeld en het bewustzijn was dromend-golvend, vergelijkbaar met dat van een jong kind.

Mogelijk maken

Het Ik van de mens wordt door Rudolf Steiner geschetst als het centrum van de hele schepping.* We hebben met ons Ik een wezenlijke taak te verrichten: het ontwikkelen van vrijheid en liefde. Om dat doel te bereiken is het waak-slaapritme, de ademhaling van het Ik, van groot belang. Alleen via die weg kan de mens zijn ervaringen, opgedaan in de aardse wereld, doorgeven aan de geestelijke wereld. En andersom: zo kan de geestelijke wereld het mensen mogelijk maken op aarde te verblijven, en hen herinneren aan hun opgaven. Alleen op aarde kan die taak verricht worden. Hogere geestelijke wezens kunnen daar wel in inwerken, maar niet iets wezenlijks ontwikkelen. Dat kan alleen de mens, die daarvoor een fysiek, stoffelijk lichaam heeft ontvangen.

Innerlijke bewegingen

Het slapen en waken (en dood en geboorte) zijn de schakel tussen de aardse wereld en de geestelijke wereld. Steiner beschrijft dat tijdens onze slaap de afgelopen dag in omgekeerde volgorde - van avond naar ochtend - nog eens voorbij komt. Stoffelijke veranderingen kunnen we niet meenemen naar de geestelijke wereld, maar gevoelens, levendige gedachten, intenties en ideeën wel. Je kunt je voorstellen dat je *Ik* met een stofkammetje alle innerlijke bewegingen die die dag door je heen zijn gegaan verzamelt, waarna je *Ik* de opbrengst aanbiedt aan de geestelijke wereld. Door die omgekeerde richting zie ik het waak-slaapritme niet zozeer voor me als golfbeweging, maar als lusjes die onder de oppervlakte van onze biografie hangen. Het wonder dat we 's ochtends bij het wakker worden direct de draad weer kunnen oppakken, wordt zo een beetje begrijpelijker: 'bovengronds' is de lijn immers niet onderbroken.

Die opbrengst, datgene wat binnen in ons leefde, wordt vervolgens tot buitenkant. Omdat we met ons Ik het lichaam verlaten hebben, ervaren

we geen grens meer en lossen op in de nachtwereld. De vorm van de '8' – de lemniscaat – is altijd weer een hulp om die omstulping te kunnen begrijpen. Wat in de ene helft binnen is, wordt na de kruising als vanzelf buiten: centrum wordt periferie, en andersom. De kruising in het hart van de lemniscaat is het moment van inslapen en ontwaken.

Levensplan

Vervolgens begint een reis door de geestelijke wereld, in steeds hogere regionen. Net zoals op aarde allerlei landschappen en levensvormen voorkomen, heeft ook de geestelijke wereld een enorme rijkdom aan elementen en bewoners. Welke daarvan ons Ik tijdens de slaap tegen zal komen en kan waarnemen, hangt mede af van onze interesse voor en gerichtheid op deze andere wereld. Ik begrijp het zo dat voor de onderste 'laag' in die wereld (de engelwereld), ons 'buiten' voor hen 'binnen' is. Ook de engelen kunnen dat dan in een soort lemniscatische beweging opheffen naar een nog weer meer perifere sfeer, en zo

Het helpt als we het inslapen en ontwaken met een zekere eerbied proberen te verzorgen

steeds verder. Tot we aankomen in wat genoemd wordt de sterren- en planetensferen: de sferen van onze geestelijke oorsprong.

Daar kunnen we dat wat we meegenomen hebben uit de dag, toetsen aan ons levensplan. We vinden daar het bouwplan van ons lichaam en onze organen en kunnen daardoor, geholpen door hoge geestelijke wezens, herstelwerkzaamheden uitvoeren in het achtergelaten slapende lijf. En we vinden er, als we hoog genoeg kunnen stijgen, de glans van de oerbedoeling van ons menszijn. In ieder van ons leeft het grote verlangen naar vrede, liefde en vrijheid. 's Nachts worden we aan dat grootse toekomstbeeld herinnerd, het licht op als een vuurtoren in de verte. Onderweg treffen we er zeker ook de eveneens slapende, met ons verbonden medemensen, onze gestorven

dierbaren en nog ongeborenen. Dáár begrijpen we elkaar!

Verzorgen met eerbied

Er gebeurt dus enorm veel tijdens de slaap! Maar omdat we ons levenskrachtenlichaam, waarin het geheugen zetelt, in bed hebben achtergelaten, herinneren we ons er vrijwel niets van. Toch werkt het door. Het materiaal dat we vanuit onze aardse kleine leventjes aanbieden komt in de hoogste regionen van de kosmos terecht en wordt daar met grote interesse en dankbaarheid ontvangen. De wezens daar zijn afhankelijk van onze ervaringen om het grote plan te kunnen uitvoeren en bijsturen; hun grote project om via de mens werkelijke liefde te laten ontstaan. Het helpt hen als we ons daar steeds meer van bewust zijn en het inslapen en ontwaken met een zekere eerbied proberen te verzorgen. Met alle 'nacht-lusjes' bij elkaar winden we als het ware een groot levensuurwerk op, dat afloopt als je sterft. Dan komt ons hele leven nogmaals voorbij, in omgekeerde volgorde: van sterfdag tot geboorte. Dan wordt niet de vorige dag, maar ons hele leven aangeboden aan de geestelijke wereld en getoetst aan het grote Liefdesplan. Dit maakt ons leven pas echt vruchtbaar en levert een goede voedingsbodem op voor ons volgende leven. Zo voegen we telkens weer een nieuwe schakel toe aan de mensheidsontwikkeling. Zonder slaap (en de dood) kunnen die schakels niet ontstaan.

*Wil je hier meer van weten? Lees dan verder in *Herkomst en toekomst van de mensheid*, Gezichtspunt nr. 79, gezichtspunten.nl



Johanna Priester is oud-huisarts en deelt haar kennis over ziek zijn en gezond worden nu op andere manieren. Ze schrijft op puntjes.nu kleine overwegingen.

In Ita schrijft ze over het versterken van zelf-inzicht, gezond gedrag en over het aanvaarden van dat wat nu eenmaal hoort bij het leven.



NASCHOLING

Hooikoorts

26
jan

Een interdisciplinaire nascholing over het antroposofische concept van hooikoorts, de individu-georiënteerde behandeling ervan met antroposofische medicatie en eurietherapie. Met dr. Erik Baars en Annet Cranendonk



Introductie cursus antroposofische gezondheidszorg

11
mrt

Een driedaagse cursus voor nieuwe medewerkers of mensen die kennis willen maken met de antroposofische visie in de zorg



Informatie: academieag.nl/nascholing



ZONNEWENDE

UITVAARTBEGELEIDING

Beschikbaar in regio Haarlem, Amsterdam en de wijde omtrek

Voor een verbindend en liefdevol afscheid

zonnewenduitvaartbegeleiding.nl
06 4149 0237



WERKEN MET DE SPREUKEN

Het werk van Johan Theissen in een geheel nieuwe samenstelling en met uitbreidingen van Trudy Veeken. Het project bevat meerdere onderdelen.

Zie weekspreuken.nl



Slaap Zacht en Duurzaam met Bedaffair

DESIGNED BY NATURE

Klimaatpositieve Lente/Herfst Dekbedden van Bio Hennep

Heerlijk slapen onder biologisch hennep, handgemaakt en lokaal geteeld. Vier de lente met het nieuwe Bedaffair dekbed, voor een uitgeruste ochtend en gezonde nachtrust. Nooit meer te warm of te koud dankzij de natuurlijke ventilerende kwaliteit. Handgemaakt met alleen de beste hennepvezel en een biologisch katoenen tijk.

Bio Circulaire Matrassen van Natuurlatex & Hennepwol

De ambachtelijke beddenmakers van Bedaffair maken deze natuurlijke matrassen volledig aanpasbaar naar jouw lichaamsbouw, slaaphouding en wensen. Alles is lokaal en handgemaakt, voor de mooiste duurzame dromen. Het is 100% recyclebaar en Bedaffair biedt een eigen matras-recycling service aan bij aankoop van een Circulair Bedaffair matras.



Bekijk de slaapcollectie op onze website.

Slapen is heilig



Denkend, voelend en handelend verbinden we ons met de wereld en onze medemensen

Wat een zegen is het om je zelfs in deze onrustige tijd te kunnen overgeven aan een diepe slaap. Ontspannen, loslaten, diep doorslapen en 's morgens verfrist weer wakker worden, liefst nog even achteromkijkend met een glimlach en beseffen dat je zalig hebt gedroomd. Slapen blijft toch een van de intiemste mysteries van ons menszijn. De kersttijd is bij uitstek een periode waarin je jouw volle aandacht kunt schenken aan je dagbewustzijn en je reis door de nacht. Dit kan heel goed met de punt-cirkel meditatie.

TEKST BART VANMECHELEN | ILLUSTRATIE ESTHER SEPERS

De antroposofie brengt zinvolle inzichten over hoe de diepste slaap verbonden is met een hoger spiritueel bewustzijn, wat we door meditatieoefeningen kunnen verwerven. Het oeroude gezegde dat slaap de kleinere broer van de dood is, wordt door Rudolf Steiner mooi verduidelijkt met het beeld van onze vier wezensdelen die elkaar doordringen. Als we wakker en actief in de wereld staan, wordt ons fysieke lichaam doorleefd door levenskrachten. Ons etherlichaam verzorgt onze levensprocessen en houdt ons gezond en fit. Ons helder dagbewustzijn wordt gedragen door onze zielekrachten. Dit derde lichaam richt zich via de zintuigen op de wereld rondom ons en op wat de wereld in onze ziel te weegbrengt. Denkend, voelend en handelend verbinden we ons met de wereld en met onze medemensen. Onze eigen unieke persoonlijkheid, ons Ik, is het vierde deel van ons wezen wat doorheen de andere drie lichamen zich in de wereld

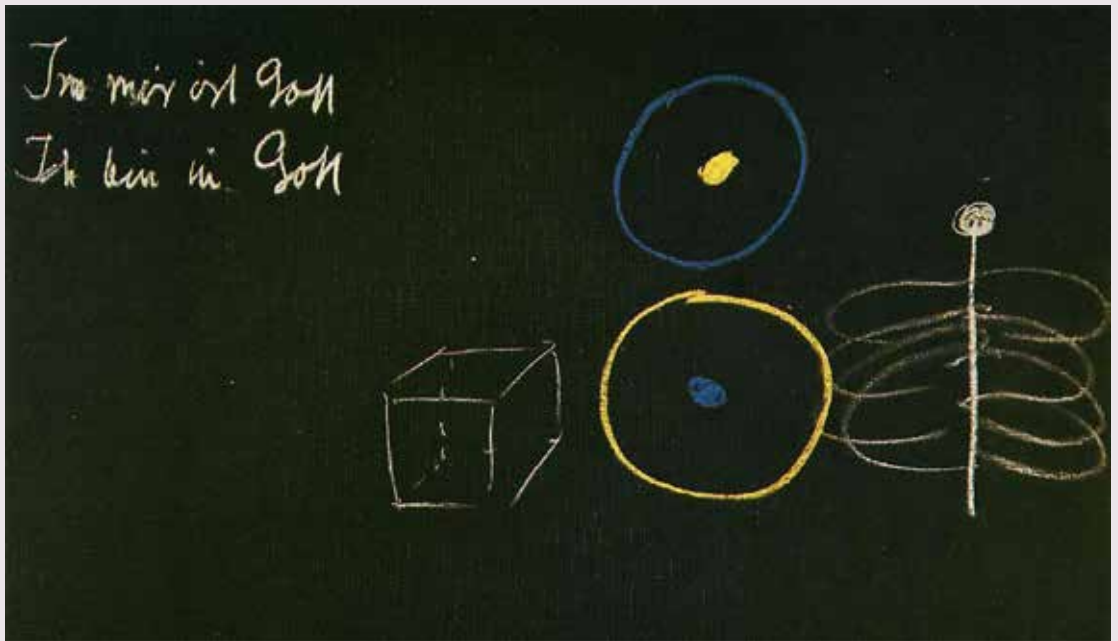
uitdrukt. Het stelt ons in staat om gericht te handelen en keuzes te maken en hierbij trouw aan onszelf te blijven, innig verbonden met onze waarden en idealen.

Verkwikkende verbinding

Bij het inslapen gaan onze persoonlijkheidskern en onze zielekrachten loslaten. Als de levenskrachten ook zouden loslaten dan zouden we sterven – vandaar 'de kleine broer van de dood'. Iedere nacht valt ons bewustzijn weg terwijl de levenskrachten kunnen werken aan het herstel en de opbouw van ons fysieke lichaam.

We slapen in omdat we verlangen naar deze verkwikkende verbinding met de geestelijke wereld. Via deze verbinding en het doorleven van een aantal uren "on-bewustzijn", versterken we juist ook onze eigen persoonlijkheidskern, ons Ik. Door mijn Ik stralen mijn idealen, mijn goede intenties en mijn inspiraties om mezelf te realiseren, de wereld in. Ik verbind me zo met de wereld en de mensen rondom mij door me creatief te engageren in mijn werk en verantwoordelijkheden te dragen. Maar helemaal zelfbewust, met tegenwoordigheid van geest, wakker in de wereld werken maakt me nog niet tot "medemens".

In de slaap leren we wat essentieel is en leggen we verbanden tussen de vele indrukken van de dag



Bij zijn voordracht over de punt-cirkelmeditatie op 5 juli 1924 maakte Rudolf Steiner deze bordtekening. Ruim 1.100 van dit soort tekeningen zijn bewaard gebleven omdat hij ze na 1916 niet meer op een schoolbord tekende, maar op grote vellen zwart papier. Het Rudolf Steiner Archiv in Dornach beheert deze verzameling 'blackboard drawings'.

Innerlijk afstemmen

Mijn eigen menselijkheid kan ik pas realiseren als ik er voor de ander, of voor de verdere ontwikkeling van de aarde kan zijn. In ontmoetingen kan ik ruimte scheppen voor de ander en kan ik waarnemen en ervaren wat ik voor de ander kan betekenen. Opdat ik mezelf niet zou verliezen in deze beweging van mezelf naar de wereld en naar de mensen die ik ontmoet, moet er ook een

Er moet een krachtige tegenbeweging zijn, die het evenwicht tussen mezelf en de wereld herstelt. Dat is de slaap.

krachtige tegenbeweging zijn, die het evenwicht tussen mezelf en de wereld herstelt. Dat is de slaap. In de slaap laten we de zintuigindrukken van de wereld los en openen we ons voor onze innerlijke wereld. Hierin zijn we voor elkaar als een open boek, zegt Rudolf Steiner. Hoewel we in de slaap onbewust zijn, leren we wat essentieel is en leggen we de verbanden tussen de vele indrukken van de dag. Dit doen we door ons af te stemmen op de diepste waarheden van ons bestaan en door te leren wat werkelijk is of wat slechts oppervlakkige schijn blijkt te zijn. Dit innerlijk afstemmen werd in de mystiek beschreven als het opgenomen worden in de muziek van de hemelse

sferen. In oude schilderijen, zoals het Lam Gods van de broeders Van Eyck, werd dit prachtig in beeld gebracht als de zingende en musicerende engelen. In de intense stilte van de slaap worden we opgenomen in deze hemelse muziek. Hierdoor wordt onze ziel gestemd en voelen we ons na het wakker worden opgenomen in een groter geheel. We zijn 'in sync', 'in tune' of 'in flow', diep verbonden en vertrouwd met de wereld en de mensen om ons heen. Intuïtief herkennen we overdag wat we 's nachts hebben geleerd en stemmen we ons daarop af. We zien in wat zinvol is. We voelen ons aangesproken om vanuit onze vaardigheden bij te dragen in de wereld. En we vinden creatieve oplossingen voor problemen en zinnige manieren om anderen te helpen.

Medemenselijkheid versterken

In de heilpedagogische cursus, de voordrachten die Rudolf Steiner in 1924 gaf als antwoord op de vraag hoe vanuit de antroposofie de zorg voor kinderen met een beperking kan worden gerealiseerd, gaat hij dieper in op deze verbinding. Hoe kunnen we overdag werken voor de ander met het putten uit de diepste bronnen van ons mens zijn? Het werk met deze kinderen vraagt immers veel kracht en engagement. Het vraagt ook moed om telkens nieuwe oplossingen uit te proberen en het vraagt liefdevolle toewijding om je met het lot van de ander te blijven verbinden. Door de overgangen tussen het wakkere dagleven en

Door de overgangen tussen dagleven en slaap goed te verzorgen, kunnen we de krachten van onze medemenselijkheid versterken.

het diep slapen goed te verzorgen, kunnen we de krachten van onze medemenselijkheid versterken.

Hiervoor geeft Rudolf Steiner een eenvoudige en tegelijk heel krachtig werkende meditatie: de punt-cirkel meditatie.

Punt-cirkel meditatie

Als voorbereiding verzorg je voor het slapengaan een moment van tot rust komen en kijk je terug op jouw dag. Je kijkt met een zekere afstand naar wat er vandaag is gebeurd en je laat in omgekeerde volgorde de gebeurtenissen aan je voorbijtrekken. Door dit iedere avond te doen, ga je meer en meer ervaren wat voor jezelf wezenlijk is en wat minder belang heeft. Na dit innerlijk overzicht maak je in je ziel ruimte voor het besef dat datgene wat wezenlijk is voor jezelf zinvol en waardevol is. Je voelt je hierdoor in je diepste wezen verbonden met alle aspecten van je leven. Rudolf Steiner geeft hiervoor de meditatiezin: "In mij is God". Hij bedoelt hiermee: ik kan in mezelf beleven wat voor mij essentieel is. De meditatie wordt nog intenser door deze ervaring uit te drukken in de voorstelling van een blauwe cirkel (die staat voor 'in mij') met in het midden van deze cirkel een gele punt (die staat voor dit wezenlijke, uitgedrukt door het woord "God"). Je blijft een tijdlang je aandacht richten op dit beeld van de blauwe cirkel met de gele punt. Dan kan je de dynamiek beleven die ontstaat tussen de tegenstellingen in dit beeld: een cirkel en een punt; blauw en geel; omhullen en stralen. Vervolgens laat je dit beeld los en blijft even voelen wat door deze meditatie in jezelf is gebeurd. Daarna ga je slapen.

Het ware, schone en goede

's Morgens doe je het tweede deel van deze meditatie om de overgang van de nacht naar de dag te maken. Deze ochtendmeditatie is de omkering van de avondmeditatie.

Je wordt wakker en luistert innerlijk naar wat de nacht heeft gebracht. Dan stel je je voor: een blauwe punt in een gele cirkel. Nu beleef je het samenballende in de blauwe punt tegenover het uitstralende van de gele cirkel. Rudolf Steiner voegt eraan toe: alsof de gele cirkel doorheen je hele dag straalt. En je richt je aandacht op de zin: "Ik ben in God", wat staat voor: Ik leef in wat voor mij essentieel, zinvol en waardevol is. Ik richt me op het ware, het schone, het goede. En dit ga ik in de loop van deze nieuwe dag weer ontmoeten. Hierop volgend kun je vooruitblikken op wat je van deze dag verwacht of wat je graag mogelijk wilt maken. Hiermee sluit je de meditatie af en is het tijd om aan de slag te gaan met de taken van die dag.

Door deze korte, krachtige meditatie iedere dag opnieuw te doen, zowel 's avonds als 's morgens, wordt de slaap tot een onuitputtelijke bron van levenskracht, van inspiratie en van medemenselijkheid. De adventstijd is bij uitstek de periode om hiermee te beginnen. Terwijl de natuur in slaapmodus gaat, zoeken wij het licht binnenin onszelf. Ik wens je een zalige Kersttijd!

Bart Vanmechelen (1963)

is directeur van heilpädagogisch dagverblijf De Speelhoeve in Boechout (B) en werkt voor de Anthroposophic Council for Inclusive Social Development, waar meditatie een belangrijke kern vormt bij het werken met zorgprofessionals en belangstellenden. In *Ita* vertelt Bart je over verschillende meditatie oefeningen omdat ze zo praktisch en helpend zijn. Je kunt ze altijd en overal doen! Wil je Bart iets vragen over antroposofische meditatie? Stuur hem een bericht via: hartedialoog@gmail.com.



Nieuwsberichten

Bestuursleden en medewerkers van Antroposana wensen jullie

*een warme Kersttijd toe
en mooie ontmoetingen
in 2024!*



Geen therapeuticum meer in Tilburg

Per 1 januari heeft Tilburg geen antroposofische huisartsenpraktijk meer. Eigenaar en huisarts Peter Staal heeft ervoor gekozen om zijn praktijk De Linde over te dragen aan Arts en Zorg, de grootste eerstelijnszorgorganisatie van Nederland. Peter Staal zocht al langer naar een opvolger aan wie hij zijn praktijk warm kon overdragen aan het einde van zijn loopbaan. In Nederland loopt het aantal artsen dat zich specialiseert in de antroposofische geneeskunde steeds verder terug. Een bijkomstig probleem is dat er ook een steeds nijpender tekort is aan arts- en doktersassistenten. Peter Staal: 'Als lid van de opleidingscommissie voor artsen van de NVAA (Nederlandse Vereniging van Antroposofisch Artsen) volg ik deze zorgelijke ontwikkeling op de voet. Door covid zijn veel praktijkassistenten gestopt, ook in reguliere praktijken. Het laatste wat je wilt, is dat je bij gebrek aan collega's of opvolger je praktijk moet sluiten. Toen duidelijk was dat een opvolger met kennis of belangstelling voor antroposofische zorg niet beschikbaar was voor Tilburg, kwam

ik in gesprek met Arts en Zorg. Deze organisatie is niet geld-gedreven en werkt al jaren aan concrete verbeteringen voor huisartspraktijken om eerstelijnszorg beschikbaar te houden voor iedereen. Ze respecteren het feit dat deze praktijk een antroposofische signatuur heeft. We blijven dus allemaal werken in hetzelfde gebouw, maar alle facilitaire, administratieve en protocollaire zaken dragen we over aan Arts en Zorg. Ik kan op deze manier in elk geval nog twee jaar dokter zijn voor mijn patiënten en wie weet nog wel wat langer.' Wat wel stopt, is de consultatieve zorg en het ledenblad. Dat is spijtig, want er werden altijd veel inzichten gedeeld door Staal en zijn collega's. Tot 1 januari 2024 zijn hun artikelen nog online te lezen, daarna helaas niet meer. Ten afscheid dus een linkje naar het laatste Lindeblad van Stichting Antroposofische Gezondheidszorg Therapeuticum



De Linde.

<https://bit.ly/3N7LxAn>

V a c a t u r e

Word jij ons nieuwe **bestuurslid?**

Antroposana is een gezondheidsvereniging voor mensen die kiezen voor antroposofische gezondheidszorg. Het accent ligt op wat gezondmakend is voor mensen. Vanuit onze organisatie behartigen wij de belangen van onze leden, zodat antroposofische zorg voor iedereen bereikbaar is en blijft.

Ben je lid van Antroposana en wil je een bijdrage leveren aan de ambities van Antroposana? Kom dan ons enthousiaste bestuur versterken!

Omdat het bestuur nu uit drie leden bestaat en streeft naar liefst vijf leden, zoekt Antroposana nog twee energieke bestuursleden. De inzet zal minimaal zes uur per week zijn. We vergaderen om de zes weken, afwisselend online en in Zeist. Je ontvangt jaarlijks een

vrijwilligersvergoeding ter compensatie van gemaakte kosten.

Het bestuurswerk is inspirerend omdat je betrokken bent bij alle activiteiten rondom de antroposofische gezondheidszorg in Nederland en Europa. Samen houden we op een zinvolle en eigentijdse manier de antroposofische zorg toegankelijk voor onze leden.

Heb je nog vragen?

Neem dan even contact met ons op: 085 773 14 40. Jouw motivatiebrief met CV is welkom via e-mail: lilinevantets@hotmail.com

We zien je reactie met plezier tegemoet!



antroposana.nl/over-antroposana/vacatures

INTERNATIONAAL

Nieuwe leiding Medische Sectie

Na zeven jaar hebben Matthias Girke (specialist interne en palliatieve geneeskunde) en kinderarts Georg Soldner de leiding van de Medische Sectie overgedragen aan Marion Debus (Oncologe, Arlesheim, Zwitserland), Karin Michael (kinderarts, Herdecke, Duitsland) en Adam Blanning (huisarts, Denver, USA). Deze overdracht vond plaats tijdens de medische wereldconferentie in het Goetheanum in Dornach.

100 Jaar Kerstconferentie

Deze winter is het honderd jaar geleden dat de Kerstconferentie plaatsvond in Dornach. Nadat het eerste, houten Goetheanum was uitgebrand in de Oudjaarsnacht van 1922 besloot Rudolf Steiner niet alleen tot het bouwen van een compleet nieuw internationaal huis voor de antroposofie. Met de Kerstconferentie van 1923 beoogde hij ook een "nieuwe mensengemeenschap" voor de antroposofie, de Antroposofi-

sche Vereniging en de Vrije Hogeschool voor Geesteswetenschappen. Steiner bracht een hoopvolle stemming in en wilde een opstandingsfeest vieren voor de mensenziel in moeilijke tijden. Honderd jaar later zijn de tijden er niet eenvoudiger op geworden. De conferentie *Dass Gut werde / That Good May Become* blikt terug en kijkt vooruit. "Het vraagt moed om de antroposofische zaken juist nu goed te verzorgen, evenals de hoopvolle grondstemming. Vanuit oprechtheid, licht, warmte en plezier werkten we aan deze kerstconferentie", aldus de organisatoren van het Goetheanum. Voordrachten van meerdere sprekers zijn ook online te volgen. Voertaal is Duits of Engels. | *Dass Gut Werde / That Good may become: 100 jaar Kerstconferentie* | Dornach 26 t/m 31 december 2023 goetheanum.ch/en/events/dass-gut-werde




https://goetheanum.tv/categories/livestreams-en?locale=en_us

Inspiratie voor artsen


Aansluitend op de kerstconferentie worden artsen van harte uitgenodigd om samen te komen in het Goetheanum tussen 3 en 7 januari. Het is dan precies honderd jaar geleden dat Rudolf Steiner inging op vragen van jonge artsen die hun vak geneeskunde wilden verrijken met een bredere blik op de mens en een sterke ontwikkeling van hun eigen persoon. Omdat de reguliere geneeskunde de menselijke ziel en geest niet erkent, is het nog altijd moeilijk om een antwoord te vinden op de vraag wat iedere mens als patiënt nodig heeft voor herstel en hoe een arts daaraan kan bijdragen. Steiner sloeg in zijn cursus voor jonge artsen een brug tussen de wetenschappelijk-fysiologische wereld en het moreel-spirituele veld, waardoor ruimte ontstaat, naast kennis, voor hartenkrachten, een levendig waarnemen van de natuur, kosmos en karma. Ken je (antroposofisch) zorgverleners of studenten geneeskunde? Attendeer hen op deze



 geaccrediteerde cursus! | *How do I find the Good?*, Dornach 3 t/m 7 januari | <https://bit.ly/3uJV8aa>

Enthousiasme delen loont!


De European Coalition on Anthroposophic and Homeopathic Medicinal Products (ECHAMP) publiceerde in oktober onderzoek waaruit blijkt dat veel mensen, vooral vrouwen en jongeren, homeopatische geneesmiddelen gebruiken, naar tevredenheid. In Frankrijk gebruikt 79% van de mensen wel eens homeopatische middelen, in Duitsland 60%, in Italië

 57%, Spanje 47% en België 46%. Veelal op warm aanraden van familie of vrienden.

<https://bit.ly/46EW511>

Spiritualiteit in de geneeskunde

Op Goetheanum TV vind je een vrij beschikbare uitzending over het thema spiritualiteit in de geneeskunde. Kunstzinnig therapeute Silke Speckenmeyer uit Keulen vertelt over haar vakgebied. Welke waarden geven spiritualiteit en antroposofie aan het uitoefenen van haar vak? Ook een cliënte van Silke vertelt hoe kunstzinnige therapie haar helpt in haar werk. Daarna volgt een vraaggesprek met antroposofisch arts Matthias Girke, tot voor kort co-leider van de Medische

 Sectie in Dornach. De voertaal is Duits, maar het tempo is prettig en de taal helder.

<https://bit.ly/47TWOYm>


Lees, kijk & luister

Nog een laatste tip.

Melatonine?

In 2022 zochten Nederlanders via Google meer dan 1 miljoen keer naar slaapmiddelen zonder recept. Dat is een fikse stijging van 48% in vier jaar tijd. Een van de populairste middelen is melatonine. Experts maken zich zorgen om de alsmaar stijgende vraag en het gebruik van "natuurlijke" slaapmiddelen zonder recept en pleiten voor verkoop op doktersvoorschrift.

Ons lichaam maakt zelf melatonine aan bij gebrek aan licht. Zodra het donkerder wordt, stijgt onze melatoninespiegel snel. Gevolg daarvan is dat we na een paar uur slaperig worden. Farmacologisch werkt het anders: de hoeveelheid melatonine in een pil is veel groter, waardoor inname wel meteen slaperig maakt. Er is nog niet veel onderzoek gedaan naar melatonine. Wel maakte NOS Stories op YouTube een informatief item over het gebruik van melatonine door jongeren. Zij vroegen via Instagram of volgers dit middel gebruikten. 10.000 volgers vulden een vragenlijst in. 20%

 van hen gebruikte wel eens melatonine. Interessant item om te kijken met je (klein)kind.

<https://bit.ly/3T4yVhj>

Zorg vanuit het hart

nu, vandaag en morgen

Steun Antropo  Sana

- Word lid
- Geef een lidmaatschap cadeau
- Doe een gift
- Schenk of laat na

Meer informatie: antroposana.nl/steun-ons



Antroposana heeft een Anbi-status, schenkingen zijn aftrekbaar

Lezen

Klare taal

Het kan een zoekplaatje zijn, zeker in het holst van de nacht, als je kind niet goed slaapt. Natuurlijk ga je op zoek naar oplossingen, maar daar gaat soms best wat gepsychologiseer aan vooraf. Niet nodig, schrijven kinderarts Edmond Schoorel en kinderfysiotherapeute Nicole Weerts. Het



is zelfs een van de dingen die je beter kunt laten. Als een kind geen goed slaappatroon heeft, zijn er heel wat dingen die je gericht kunt nalopen en verbeteren. Daarover gaat dit glasheldere boekje. De auteurs staan zowel stil bij de gezonde ontwikkeling van jonge mensenkinderen inclusief laatste inzichten, als bij de menskundige kijk op het geheim van de nacht. In overzichtelijke hoofdstukken wordt duidelijk en kundig verteld over de slaaphasen en -problemen van babies, peuters, kleuters, schoolkinderen en adolescenten. Maar er is ook klare taal gevonden voor het omschrijven en duiden van hoe we ons als mens 's nachts weer oriënteren op onze spirituele oorsprong. Geestelijk verzorger Marianne van Biert leverde hieraan een waardevolle bijdrage, met een hoofdstuk over religieuze opvoeding. Slaapproblemen zijn er om te worden aangepakt, dus wordt ook daar uitgebreid bij stilgestaan. Naast vele praktische adviezen en achtergrondinformatie is er ook een prettig lijstje van do's ("Ont-psychologiseer!") en don'ts te vinden. Ook waardevol: een overzicht van antroposofische geneesmiddelen en zelfzorgmiddelen, geordend per leeftijd, plus een nuchtere kijk op het gebruik van melatonine. Enige minpuntje misschien (maar ook een bonus) is het korte lijstje met fijne voorleesboeken. Niettemin een prachtcadeau voor jonge ouders. Manon Berendse

Slaappatronen, Edmond Schoorel en Nicole Weerts, Christofoor

Kalm vorsen

Huib de Ruiter schreef tijdens zijn huisartsenbestaan regelmatig over ziektebeelden, antroposofische geneesmiddelen en werkzame stoffen. Deze 'stukjes' verschenen in het kwartaalblad Binnen-Buiten van gezondheidscentrum Lemniscaat in Leiden en soms ook op de website van de praktijk. Zo kan een boek ontstaan: gewoon door telkens weer een stukje te schrijven. Zijn patiënten zagen het en verrasten hem met een bundeling van zijn artikelen toen hij vorige herfst met pensioen ging. Inmiddels is *Gezondheid, ziekte en antroposofie* uitgegeven bij Nearchus. Hoe fijn, een naslagwerk van eigen bodem over de werkzaamheid van planten, mineralen en metalen, bezien vanuit de antroposofische geneeskunde. Het boek bevat ook lemma's over meerdere organen, ziektes en aandoeningen en de keuzes waar je soms voor kunt komen te staan. Via deze verhalen kun je afstemmen op iemand die ziek is en je wilt weten wat er nu eigenlijk gebeurt. Het is ook een boek waarin je kunt lezen zonder



acute aanleiding. Huib de Ruiter is een kalm vorsen en schrijft met nuchtere pen over diepere menskundige inzichten. Zijn toon is aftastend en neutraal – zoals een huisarts betaamt – maar wel een tje die erop rekent dat zijn patiënten, en dus ook zijn lezers, zélf blijven nadenken en hun vragen durven stellen. Daarover schrijft hij: "Door het

denken geeft de mens alles een plek in de wereld. Ook zichzelf leert de mens kennen: hij is een zelfbewust wezen. Zodoende kan hij niet alleen de wereld veranderen, maar ook zichzelf." Laten we die zinnen maar eens een tijdje bij ons dragen. | Manon Berendse

Gezondheid, ziekte en antroposofie, Huib de Ruiter, Nearchus

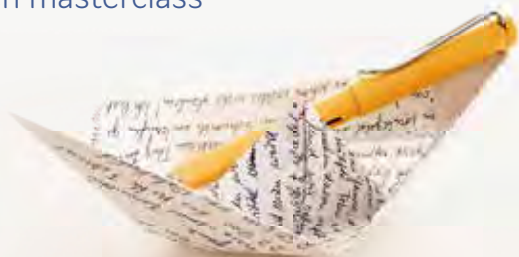
INSTITUUT
VOOR
BIOGRAFIEK



BIOGRAFIEK

Zicht op je biografie: koers op vitaliteit

Opleidingen, cursussen, workshops
en masterclass



06 208 100 48

contact@biografie.nl • www.biografie.nl

Jaarthema 2024

Het grote ademritme van de maan in ruim 18 jaar



Het wassen en het afnemen van de maan ziet er van maand tot maand anders uit. In december beschrijft de volle maan een zeer hoge en lange hemelboog. Van 2015 tot 2024 gebeurt dit steeds opvallender. De maan toont haar karakteristische eigenschappen sterker, ze "ademt in" (Elisabeth Vreede).

Prijs € 24,00 28 blz.

www.uitgeverijcichorei.nl
www.liesbethbisterbosch.org

Gezichtspunten nr. 62

Slaap, slapen en slaapproblemen bij jonge kinderen

WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

Lois Eijgenraam

 Centrum Sociale
Gezondheidszorg

Immanuel Baan Uitvaartbegeleiding

met liefdevolle aandacht

Wilt u zich oriënteren op uw eigen
uitvaart of die van uw naaste? Ik wil u
graag begeleiden bij het vormgeven van
een passend en persoonlijk afscheid.



Ik ben werkzaam in midden Nederland
en bij een overlijden kunt u mij 24 uur
per dag bereiken voor de verzorging en
begeleiding van de uitvaart.

06 1288 3557 immanuelbaan.nl



LOGO HUISSTIJL WEBSITE stip.nl



Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen; voor informatie: adverteren@antroposana.nl, tarief: € 12,50 + € 1,50 per woord (per editie).

ACUPUNCTUUR

- Delft, Zoetermeer, Den Haag

Auryn Acupunctuur & Advies voor **Vrouw-en-Gezondheid**, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegink, Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433
www.aurn-acupunctuur.nl

ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

- Arnhem, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland Consultatieve praktijk en Consultatiebureau in Zutphen en Arnhem. Details: www.loesklinge.nl

Tip: Prenataal consult in tweede trimester: vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

- Deventer

René Slot, arts antroposofische en integrale geneeskunde, ook online consulten.

Specialisaties zijn onder meer: constitutietherapie, chronische darmklachten, moeheid en wilscounseling (op basis van het boek: *De Wil is een Pijl*). Afspraken en informatie:

www.paracelsusmc.nl, info@paracelsusmc.nl of 0570-677000.

- Tilburg

Artspraktijk Rogger. Een nieuwe kijk op genezing. www.artspraktijkrogger.nl, 06 38 47 58 95

- Zutphen

Margaret Vink, consultatief arts in Zutphen therapeuticum de Rozenhof. 0575 574 466 of www.margaretvink.nl

BIOFOTONEN THERAPIE

- Rotterdam, Delft, Den Haag

Biofotonen Therapie Delfgauw Laat je cellen weer stralen! Voor natuurlijk herstel op eigen kracht. Info en contact: Wendy Schouten via www.biofotonen.com of wendy@biofotonen.com

CHIROFONETIEK

- Lochem, Olst

Praktijk voor Chirofonetiek, Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1 7241 HX Lochem | 06 165 120 41
www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

COACHING

- Zeist

Op zoek naar innerlijke groei, nieuw perspectief, meer verbinding, meer zin, meer (zelf-) compassie, meer autonomie? Laat je verrassen door je leven: 06 2458 7212 (Solange), www.binnenplaats-biografiewerk.nl
Ik loop graag een stukje met je op.

DATING

Draag je de vrijeschool een warm hart toe? Meld je dan aan op waldorfdating.com, de digitale ontmoetingsplaats voor het vinden van vriendschappen of een partner.

EURITMIETHERAPIE

- Zutphen, Warnsveld

Irtha, praktijk voor euritmiotherapie, cursus en scholing Wiegier Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124
Irtha@kpnmail.nl

KUNSTZINNIGE THERAPIE

- Amsterdam e.o.

Psychoanalytisch Creatief Therapeut "Art Therapy". Gespecialiseerd in Hooggevoeligheid. Gezondheidscentrum Ita Wegmanhuis, "Business in Being", Weteringschans 74, 1017 XR Amsterdam. Openingstijden: Ma/Di/Wo/Zat.
info@kunstzinnige-therapie.com
tel 06 29 35 16 15

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

- Amersfoort e.o.

Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, Psycholoog, individuele en relationele ontwikkelingsvraagstukken. www.meedee.org

- Haarlem

Praktijk voor **individuele therapie, (partner) relatietherapie, ouderbegeleiding en gezins therapie**. Renée van Hoof, Antroposofisch Psychotherapeut – Psycholoog – Systeemtherapeut. 06 15 28 63 01, info@praktijkreenevanhoof.nl
www.praktijkreenevanhoof.nl

WIKKELS

- Zutphen

Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg, persoonlijk advies en workshops | www.wikkelfee.nl

Opleidingen & Co

Driebergen | **Biografisch Coachen** is de opleiding die praktisch én diepgaand zicht geeft op ontwikkeling in de levensloop | Dit dient als basis voor de kennis, vaardigheden en attitude om mensen met levensvragen toekomstgericht te begeleiden | www.biografiek.nl

Workshops BOETSEREN (met veel klei). Aardend en vitaliserend! Kijk op www.klei.nu voor locaties en data.

Een **COACHING** voor persoonlijke ontwikkeling, een **CURSUS** met authenticiteit & humor, of een **OPLEIDING** tot Ontmoetings-Kunstenaar/ Contactclown in de Zorg: 06-16448660, www.madeleinewulff.nl

OPLEIDING ANTROPOSOFISCHE FYSIO-THERAPIE (ook voor ergo- en oefentherapeuten) 2-jarig traject na de Basismodule Academie AG, start september '23 zie www.stibaf.nl

Drie nieuwe nummers in de serie Gezichtspunten: *Mediteren voor je gezondheid* nummer 77, *Mogen kinderen anders zijn* nummer 78 en *Herkomst en toekomst van de mensheid* nummer 79. Bestellen: www.gezichtspunten.nl

Natuurlijke Kraamzorg voor verdieping door geschoolde waarneming, expertise in warmtezorg, rust en ritme. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. www.natuurlijkekraamzorg.eu

Colofon



De naam van het ledenmagazine van Antroposana brengt Ita Wegman (1876-1943) in herinnering: de Nederlandse arts die de antroposofische geneeskunde op de kaart zette met Rudolf Steiner. In 1921 stichtte zij de eerste antroposofische medische kliniek vlakbij Dornach. Tegenwoordig werken in dit ziekenhuis ruim zeventig artsen. | klinik-arllesheim.ch

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 36,- per jaar. Het lidmaatschap loopt vanaf de eerste dag van de maand en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 maand vóór afloop van uw jaarlidmaatschap: info@antroposana.nl | Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist

Oplage | 5.000 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdredactie), Madeleine Wulff (bestuur), Marjolein Doesburg-Van Kleffens, Kalle Heesen, Johanna Priester

Vormgeving | Valentine en Huibert Stolker, Stip.nl

Omslag | Departures, Cooper Union Library NYC, Yeb Wiersma, 2001

Illustratie | Esther Sepers

Drukkerwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer schreven mee | Marjolein Doesburg-Van Kleffens, Kalle Heesen, Johanna Priester, Huib de Ruiter en Bart Vanmechelen.

Advertenties | Marjolein en Huibert Stolker
adverteren@antroposana.nl

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!



Manon Berendse, hoofdredacteur



Huibert Stolker, grafisch werkt



Johanna Priester, redacteur



Kalle Heesen, redacteur



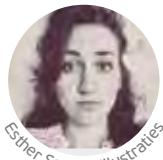
Huib de Ruiter, auteur



Marjolein Doesburg, auteur



Bart Vanmechelen, auteur



Esther Sepers, illustraties



Madeleine Wulff, bestuur



Lilline van Tets, bestuur



Ine Beemsterboer, communicatie



Anthonie Jakobs, bestuur



Ellen Snel, secretariaat

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana Anthonie Jakobs, Lilline van Tets en Madeleine Wulff

Contact

Lidmaatschap & praktische zaken:

info@antroposana.nl

of bel 085 - 7731 440

Redactionele zaken ledenmagazine:

itaredactie@antroposana.nl

ISSN | 2012-5744

Disclaimer | De inhoud van dit tijdschrift is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Dit tijdschrift beoogt bij te dragen aan de realisering van de doelstellingen van de vereniging Antroposana. Het bestuur van Antroposana kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele, buiten haar schuld ontstane, onjuistheden en evenmin voor de gevolgen van het gebruik van de inhoud. Het bestuur wijst eveneens elke aansprakelijkheid van de hand voor bijdragen van derden, of voor de inhoud of het functioneren van informatiebronnen waarnaar wordt doorverwezen.

© 2023, alle rechten voorbehouden

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 06 496 404 42

hansvangennip@gmail.com

DEN HAAG

Duindoorn, Renata de Zwaan

T 070-3645607 | zwaanrde@gmail.com

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

de afdeling **Jaspis** is momenteel niet actief
jaspis@antroposana.nl

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71

eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74

fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Hilda Rijkmans

T 023 5518640

keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 |

info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Lia Groenendijk

T 071 5143095

cpmgroenendijk@icloud.com

Sonett – zo goed.

Wasmiddel Color Mint & Lemon voor alles wat kleurig is. Wast veganistisch zonder enzymen met zuiver plantaardige tensiden.



- Met biologische zeep op basis van plantenoliën, zonder enzymen, zonder gentechniek
- Wast grondig en ontziet de kleuren
- Voor outdoor- en sportkleding
- 100 % biologisch afbreekbaar

Sinds meer dan 40 jaar produceert de bio-pionier Sonett was- en reinigingsmiddelen van biologische topkwaliteit, die volledig biologisch afbreekbaar zijn. De unieke Sonett-kwaliteit onderscheidt zich door de zorgvuldige selectie van grondstoffen, de milieuvriendelijke productieprocessen en de gedynamiseerde toevoegingen in alle producten.

www.sonett.eu

Middelen voor wassen en reinigen die het water respecteren als drager van het leven

Sonett – zo goed.

 **sonett**
ECOLOGISCH CONSEQUENT

Verkrijgbaar in bio-winkels.



reddot design
award winner &
iF communication
design award
winner

HOE GEZOND BEN JIJ?

WELEDA

Since  1921



Weleda geneesmiddelen & zelfzorgproducten:

- ✓ Biologisch en 100% natuurlijk
- ✓ Ontwikkeld vanuit holistische kijk op de mens
- ✓ Ondersteunen het zelfherstellend vermogen

De natuurlijke geneesmiddelen en zelfzorgproducten van Weleda zijn gericht op het ondersteunen van het zelfherstellend vermogen van de mens. Het ondersteunen van de eigen herstelkrachten is de beste garantie voor een goede gezondheid.

Benieuwd wat Weleda voor jou kan betekenen?

Kijk op www.weleda.nl/geneesmiddelen.
Uiteraard kun je ook bellen naar 079 - 363 13 13
of mailen naar info@weleda.nl.



100%
NATURAL

Weleda. Grow together.

WITH ORGANIC INGREDIENTS
Bio