

De antroposofische gezondheidszorg wil de eigen gezondheid van de mens stimuleren. Zij heeft daarvoor een sterk preventieve werking en kan de “kwaliteit van leven” verbeteren. Aandoeningen worden niet zozeer bestreden: eerder wordt het zelfherstellend vermogen van de mens aangesproken. De landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg is Antroposana. Zij is een brede vereniging voor zieke én gezonde mensen, die zelf verantwoordelijkheid willen nemen voor een gezonde leefwijze mede vanuit antroposofische inzichten. Hieraan kan tevens in zelfhulpgroepen ofwel lotgenotengroepen worden gewerkt.

## Somber of depressief?

Somber zijn we allemaal wel eens. Een tegenvaller op het werk. Problemen in de relatie of met de kinderen. Meestal gaat die somberheid na verloop van tijd over. Maar soms gaat het anders. De somberheid houdt langer aan en wordt niet doorbroken door vrolijkheid of door het genieten van de mooie dingen die het leven biedt. De kans is groot dat er dan sprake is van een depressie.

## Verschillende vormen en oorzaken van depressie

De antroposofische geneeskunde kent een wat andere indeling dan de reguliere, maar je vindt hieronder ook overeenkomsten en waarschijnlijk herkenningspunten.

### Een lichamelijke oorzaak; life-style factoren

Vaak is dat een subtiele stoornis in het functioneren van de lever. Zelden aan te tonen met de huidige laboratoriumtests, maar daarom niet minder reëel. De lever, ons grootste orgaan, filtert alles wat door maag en darmen is opgenomen, ontdoet het van gifstoffen en stelt de eiwitten en suikers samen, die de bouwstoffen van het lichaam zijn. Hij doet nog veel meer en het is duidelijk, dat onze manier van leven daarbij voor allerlei problemen kan zorgen. Lichamelijke, zoals moeheid,

en minder lichamelijke: nergens meer zin in hebben, depressief worden.

Het belang van biologische en biologisch-dynamische voeding springt er hier uit. Minder gif en een betere smaak betekenen werkelijk: gezondheid.

### Levenshouding

Lichte vormen van depressiviteit, zoals chronische lusteloosheid, zijn vaak het gevolg van een ongezond leefpatroon. Men slaapt te weinig, men eet onregelmatig en ongezond, men kijkt teveel naar de televisie etc. Telkens weer zoekt men naar ‘kicks’ die de lusteloosheid wegnemen. Maar daarna komt de lusteloosheid des te harder terug. Men komt in een vicieuze cirkel. Sporten, gezond eten, sociale contacten en zinvolle bezigheden zijn de remedie, maar de vicieuze cirkel is maar moeilijk te doorbreken. Soms is daar externe hulp bij nodig.

### Een psychische oorzaak

Na een schokkende gebeurtenis, een ernstig verlies, is bijna iedereen een tijd verdrietig. De meeste mensen komen daar overheen. Maar voor sommigen gaat het verdriet niet over, of het verdwijnt uit het gezicht en gaat ondergronds. Dysthymie (letterlijk: ontstemd zijn) geeft aan, dat iemand het leven niet goed áán kan, als het ware voortdurend onder haar of zijn eigen nivo functioneert. Soms waren de kinderjaren onveilig, of

er zijn dingen gebeurd, die nooit het daglicht zagen. Dan gaat het om onverwerkte trauma’s uit de jeugd, maar een depressie kan ook een oudere treffen, bijvoorbeeld na het verlies van een partner.

### Aanleg en karakter

De wereld door een donkere bril zien, zwartgalligheid: het zijn uitdrukkingen die op een bepaalde aanleg wijzen. Soms komt dat meer dan gemiddeld voor in een familie. Dan lijkt er een aanleg, ofwel genetische predispositie, te bestaan voor het eenmaal, of vaker in het leven, krijgen van een depressie.

### Andere soorten depressie

- Post partum depressie: na de geboorte van een baby kan de door ieder verwachte moedervreugde uitblijven of verdwijnen. Daarbij kunnen lichamelijke- (een langdurige bevalling, “hormonen”) of psychische factoren een grote rol spelen.
- Bipolaire depressie: dan zie je (manische-) fasen van veel energie en (onverstandige-) ondernemingen met depressieve afwisselen. Zo’n fase kan enkele weken tot maanden duren. Het “midden” daartussen ontbreekt vaak.
- Winterdepressie: hierbij lijkt het seizoen, of de hoeveelheid daglicht, een grote rol te spelen. Veel mensen voelen zich overigens beter in een bepaald seizoen en minder energiek in een ander, zonder zichzelf dan als depressief te beschouwen.

## Symptomen

Ik ben in een dip, of: ik voel me depri: dat kennen we allemaal wel. Maar duurt het langer dan een paar weken: de lusteloosheid, het verlies van energie en van eetlust, je niet kunnen concentreren, niet goed slapen, onrust en traagheid, besluiteloosheid en schuldgevoel

– tot zelfs gedachten aan doodgaan of een eind aan je leven maken – dan is het goed om dat ernstig te nemen en er met iemand over te praten. Met de huisarts bijvoorbeeld of een geestelijke raadvrouw of -man.

## Behandelingsvormen

Naast de reguliere zijn er in de antroposofische gezondheidszorg een aantal aanvullende, ondersteunende, soms ook: alternatieve behandelvormen bij depressie. Daarvan worden sommige, of in elk geval: aanverwante-, vormen ook regulier toegepast, onder uiteenlopende namen. Regulier zijn met name:

- in het begin enkele weken “waakzaam afwachten”, want niet zelden klaart een depressie spontaan op;
- met iemand, bijvoorbeeld de huisarts of praktijkondersteuner, erover praten;
- medicijnen: een antidepressivum en/of een tranquilizer;
- lichttherapie, in het geval van een winterdepressie;
- meedoen aan een zelfhulpgroep;
- elektroshock therapie (ECT), in zeer ernstige, langdurige en niet goed op andere behandelingen reagerende gevallen.

Inmiddels regulier geworden zijn:

- mindfulness: ruimte geven aan de emoties, op zoek gaan naar de betekenis, de “zin” van de aandoening, in een meditatieve, uit het boeddhisme afkomstige setting;
- running therapy en psychomotore therapie: lichaamsgerichte, actieve benaderingen.

De antroposofische gezondheidszorg kent daarnaast:

- lichaamsgerichte therapieën, zoals massages, inwrijvingen, baden;
- euritmie therapie;

- diverse kunstzinnige therapieën, zoals schilderen, boetseren, muziek- en spraak-therapie.

In verschillende folders en op de website wordt over deze behandelingen meer verteld.

In het consult zal een antroposofische arts uitleg geven en, samen met de patient, een keuze maken en een behandeladvies geven.

### Opname-mogelijkheden

Opname kan soms nodig of althans, een optie zijn. Er is een landelijk werkend antroposofisch psychiatrisch ziekenhuis: de Bernard Lievegoed Kliniek in Bilthoven. Alle reguliere en complementaire behandelmethoden worden er toegepast. Maar ook een opname of dagtherapie op een antroposofisch werkende zorgboerderij is een mogelijkheid, die het voordeel kan bieden om, buiten de eigen omgeving, actief aan herstel te werken, zonder het ziekenhuis daarvoor in te schakelen.

### Vergoeding

Consulten van antroposofische artsen en aanvullende behandelingen worden volgens polisvoorwaarden vergoed door de verschillende ziektekostenverzekeringen. Antroposana heeft een collectieve zorgverzekering kunnen realiseren, waarmee alle antroposofische behandelingen, therapieën en antroposofische geneesmiddelen op voorschrift van een arts worden vergoed. Zie de polisvoorwaarden van deze Antroposana-polis op onze website.

### Verdere informatie

- Antroposofische arts bij u in de buurt?  
Kijk op [www.nvaa.nl](http://www.nvaa.nl)

- Folders van Antroposana: Antroposofische geneeskunde, Antroposofische geneesmiddelen, Spanning & stress en de folder Angst
- **Zie ook: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)**  
– Antroposana Actueel – Lotgenotencontact
- Informatie over biologische dynamische voeding: [www.demeter-bd.nl](http://www.demeter-bd.nl)
- In de serie Gezichtspunten van het Centrum Sociale Gezondheidszorg zijn verschillende brochures met diverse titels verschenen. Deze zijn te bestellen via: [www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl) of per tel. 0321 33 99 66.  
In het licht van deze folder zijn te noemen:
  - Nervositeit, van J. van de Weg (nr. 2)
  - Depressie, van A.J. Welman (nr. 7)
  - Psychosociale hulpverlening, van J. Dictus (nr. 39)
  - Hyperventilatie en hoge bloeddruk, van A. van der Stel (nr. 11)
  - Tijd en Ritme, van W. Bühler en A. Schütze (nr. 13)
  - Kunstzinnige therapie, van J. Saal (nr.29)

### Meer lezen over antroposofische geneeskunde?

Serie Gezichtspunten, (adresgegevens hierboven)

- **Antroposofische geneeskunst**  
Nico Francken (nr.1)
- **Antroposofische geneesmiddelen**  
Huib de Ruiter (nr. 12)
- **Mens en voeding**  
Machteld Huber (nr. 15)
- **Biografie en ziekte**  
Jan Saal (nr. 16)
- **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie**  
Paul Meuwese (nr. 20)
- **Antroposofische fysiotherapie**  
Marie-José Gijsberts e.a. (nr. 23)



## landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Deze folder is een uitgave van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg in Nederland. Meer informatie en adressen van antroposofisch werkende artsen en therapeuten vindt u ook op onze website: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Antroposana houdt zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.

© 2009 ANTROPOSANA, Amersfoort

Ondersteun de activiteiten van Antroposana en word lid!  
Aanmelden kan via de website



Stationsstraat 79G  
3811 MH Amersfoort  
tel.: 033 - 42 26 542, op werkdagen van 9.00 - 13.00 uur  
E-mail: [info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)  
Internet: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)



## landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

