

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.

Spanning, inspanning en ontspanning

Bij een spannende gebeurtenis gaat ‘je hart tekeer’ en je ‘bloed kookt’ als je boos bent. ‘Je hart klopt in je keel’ en ‘je loopt rood aan’ bij een hevige inspanning. Gelukkig gaat dat allemaal weer over als je ontspant. Als je tenminste gezond bent en gezond leeft. Wanneer je je niet meer kunt ontspannen wordt spanning tot stress en worden de lichamelijke uitingen van inspanning chronisch.

Oorzaken

Veel mensen hebben last van stress. We hebben het (te) druk, we willen en moeten van alles, we zien teveel op de televisie, we krijgen teveel te verwerken en we stellen (te) hoge eisen aan onszelf. We nemen te weinig tijd om (goed) te eten, we nemen te weinig tijd voor onszelf, voor onze omgeving en voor anderen. We laten ons leven in plaats van dat we leven van binnenuit. Kortom, we leven niet gezond. Dat alles kan tot stress leiden.

Symptomen

Wanneer je je niet meer kunt ontspannen neemt de kwaliteit van het leven af. Je reageert geprikkeld, je slaapt niet meer goed, je ademhaling wordt jachtig, je vergeet dingen en je bent vatbaar voor griep en verkoudheid. Maar je kunt je niet ziek melden, er is geen tijd voor vakantie of een stevige wandeling in het bos. Het huis is niet opgeruimd, de was is achter, de kinderen vragen veel aandacht. Je komt in een vicieuze cirkel terecht die steeds moeilijker te doorbreken is. Je verliest je zelfvertrouwen en ziet je eigen waarde als mens steeds minder.

Balans

Hoe kun je de vicieuze cirkel doorbreken? Hoe kunnen we ons leven weer in balans brengen? Natuurlijk moet je in de eerste plaats de symptomen herkennen. Dat kan even duren omdat stress chronisch kan worden en je de overspannen toestand voor de normale aanziet. Met pijnstillers of slaappillen kun je de ongezonde toestand nog een tijdje rekken,

maar op den duur roept je lichaam of je omgeving je een halt toe. Dan moet je wel op zoek naar een nieuwe levensbalans. Een gezond dag-, nacht-, weekritme enz. is de basis.

Lichaam, leefgewoonten, psyche en het ‘ik’

In de antroposofische gezondheidszorg benadert men stress vanuit vier aspecten. De klachten zijn immers niet alleen lichamelijk. Over het algemeen leeft de patiënt niet (meer) gezond, men is psychisch uit balans en men heeft het gevoel dat men geleefd wordt. Niet ‘ik’ ben de baas over de situatie, maar de situatie beheerst mij. De antroposofische huisarts zal letten op het lichaam, op de leefgewoonten, op de psyche en op het ‘ik’. Deze vier aspecten moeten met elkaar in evenwicht gebracht worden om weer gezond te worden. Je kunt ook kijken naar de drie menselijke aspecten: Denken Voelen en Willen, of zoals Freud het uitdrukt: Hoofd Hart en Handen.

Werken aan het ‘ik’

Allereerst moet de patiënt tot het inzicht komen dat hij overspannen is. Dat is lang niet altijd makkelijk. De arts kan de diagnose helpen stellen. Vervolgens zal de patiënt zelf tot het besluit moeten komen om zijn levenssituatie te veranderen. Hij zal ‘nee’ moeten leren zeggen en tijd voor zichzelf moeten opeisen om te kunnen ontspannen. En ja leren zeggen tegen alle zaken waarbij je echt de verbinding met jezelf als waardevol mens voelt. Hij zal het besluit moeten nemen om het levenspatroon te

veranderen. Soms is gesprekstherapie hierbij noodzakelijk. De arts kan ook antroposofische medicijnen voorschrijven die het ‘ik’ stimuleren.

Psychisch evenwicht

Tijd nemen voor jezelf terwijl je ondertussen blijft denken aan wat je allemaal nog moet helpt natuurlijk niet. Je zult innerlijk tot rust moeten komen. Het meest directe middel tot het vinden van innerlijke rust is meditatie. Een kwartiertje per dag proberen jezelf ‘leeg’ te maken van alles wat nog moet los te laten. Ook een goede boswandeling helpt, als je maar geniet van de schoonheid van de natuur. Met behulp van de verschillende kunstzinnige therapieën, zoals schilder-, muziek-, spraaktherapie, of eurythmie kan het vinden van de innerlijke harmonie ondersteund worden. Gesprekstherapie kan je leren in te zien wat je innerlijke motieven zijn, welke behoeftes je hebt en wat nodig is om deze op een jouw passende wijze te realiseren.

Leefgewoonten

Het vinden van een nieuwe innerlijke balans lukt niet als je op dezelfde jachtige manier door blijft leven. Ga op tijd naar bed, kijk niet teveel televisie. Sta op tijd op zodat je rustig kunt ontbijten. Drink niet teveel koffie. Let op je ademhaling: is die gejaagd en hoog in je borst of rustig en diep vanuit je buik? Zorg ook dat het huis en je werkplek is opgeruimd. Neem tijd voor je partner, vrienden en collega's. Ga eens naar de film of het theater. Neem

bijvoorbeeld rustig de tijd voor een praatje met een van je naasten. Zo maak je van het leven een kunst.

Het lichaam

Stress uit zich uiteindelijk in lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld in rugpijn of chronische hoofdpijn. De oorzaken liggen in de innerlijke disharmonie. De antroposofische arts zal medicamenten en therapieën voorschrijven die enerzijds direct werken op de lichamelijke klachten en anderzijds van invloed zijn op de andere aspecten. Ook met behulp van massage, inwrijven (uitwendige therapie) en voedingsbaden kan het lichaam tot ontspanning komen.

Totaalbenadering

Stress is een ziekte die vraagt om een min of meer totale benadering. De antroposofische arts heeft wat dat betreft veel mogelijkheden tot zijn beschikking. Op alle vier de aspecten van het menszijn kan hij de diagnose stellen en therapieën voorschrijven. De antroposofische geneeskunde kenmerkt zich door een brede benadering van ziekte en gezondheid. Het doel is om gezondheid duurzaam te bevorderen en de kwaliteit van het leven te doen toenemen.

Vergoeding

Consulten van antroposofische artsen en aanvullende behandelingen worden volgens polisvoorwaarden vergoed door de verschillende ziektekostenverzekerin-

gen. 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
- De brochure Nervositeit van Jaap van de Weg (Serie Gezichtspunten van het Centrum Sociale Gezondheidszorg), te bestellen via tel. 0344 - 634 171
- De brochure Psychosociale hulpverlening van Jeanne Dictus (Serie Gezichtspunten nr. 39, zie hierboven)

Zie ook: www.antroposana.nl

– Antroposana Actueel – Lotgenotencontact

Meer lezen over antroposofische geneeskunde?

- **Antroposofische geneeskunst**
Nico Francken
- **Geneeskunde voor de hele mens**
Jelle van der Meulen e.a.
- **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie**
Paul Meuwese
- **Antroposofische geneesmiddelen**
Huib de Ruiter



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

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
Internet: www.antroposana.nl



landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

