

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 3 zomer 2012



Steviger in je huisje
met euritmetherapie | 2

Ik groei aan jou en jij aan mij
in kunstwerkplaats Quinta Essentia | 6

Basismodule
Antroposofische
Gezondheidszorg | 10

Wat zou de liefde doen? | 14

Innerlijke scholing
en gezondheid | 18

Mindfulness en Theorie U | 20

Steviger in je huisje

Stroom geeft het woord aan... Mette (9) en haar moeder Colette (44). Mette krijgt euritmitherapie van euritmie-therapeut Wieger Veerman. Tekst | Petra Essink Foto | Hapé Smeele

Colette: 'Toen Mette 6 jaar was kregen we van de kleuterjuf te horen dat Mette het moeilijk had met overheersende medekleuters. Mette was toen in de basis een stevig verankerd meisje, maar in het naar buiten treden uit haar huisje was ze of te aarzelend of te ferm, er was niet voldoende balans. Deze aarzeling zag de juf ook terug in het doen van haar oudste kleuterwerkjes, waardoor ze zorgvuldig, maar erg traag werkte. De kleuterjuf adviseerde om euritmitherapie met Mette te gaan doen. We wisten toen nog niet zo veel van antroposofie, maar we begrepen wel wat juf bedoelde met het bewonen van haar huisje. We vonden een euritmitherapeute en Mette kreeg oefeningen om 'haar huisje' te gaan bewonen. Ook kregen we een spreuk mee om 's avonds voor het slapen gaan met Mette te zeggen. Het werkte, Mette werd steviger, kon zich aan de ene kant beter afschermen en werd aan de andere kant opener en ontvankelijker.

Begin dit schooljaar werd duidelijk dat Mette dyslectisch is. Vanwege de goede ervaringen van destijds besloten we, naast het dyslexieprogramma vanuit school, opnieuw een euritmie-therapeut te vragen om ondersteuning.

Wieger Veerman heeft zijn praktijk hier in de buurt, dat is makkelijk. Wieger doet onder andere oefeningen met Mette die de samenwerking tussen de linker- en rechterhersenhelft stimuleren. Een van ons als ouder is bij de therapie aanwezig. Mette krijgt huiswerk mee naar huis, bepaalde oefeningen moeten we thuis dagelijks doen. Bijvoorbeeld huppelen en dan steeds met je rechters ten je linkerknie aanraken en andersom. Mette oefende ook met lemniscaten lopen. De euritmitherapie wordt in blokken van 7 sessies gegeven. Tussen ieder blok is er een pauze omdat de oefeningen tijd nodig hebben om verin-

nerlijkt te worden. Mette heeft nu net het derde therapieblok afgerond en het is ongelooflijk hoe ze met lezen vooruitgegaan is. Een half jaar geleden zat ze op het nivo van klas 1 (groep 3). Haar lezen is nu een paar maanden achter op het niveau van haar klas 3. Dat komt natuurlijk niet alleen door de euritmie, maar ik ben ervan overtuigd dat het een grote ondersteuning in haar ontwikkelingsproces is geweest.'

Mette: 'Ik vind het leuk om naar Wieger te gaan. Het is fijn en ik word er helemaal rustig van.'

Colette: 'Het mooie aan deze manier van ondersteunen vinden wij dat niet alleen wordt gefocust op een gebrek of een probleem. Wij hebben ervaren dat er naar het geheel van ons kind wordt gekeken, naar wie Mette eigenlijk is. Van daaruit is gekeken naar hoe Mette in haar ontwikkeling geholpen zou kunnen worden. Wij vinden dit een hele mooie aanvulling op de reguliere aanpak van dyslexie.'

Wieger Veerman heeft een praktijk aan huis in Warnsveld en is daarnaast verbonden aan vrijeschool De Kleine Johannes in Deventer als euritmiedocent. Wieger heeft een oefenprogramma voor dyslectische kinderen samengesteld.

Wieger: 'Dyslectische kinderen leven veelal onder grote druk, druk die ze zichzelf opleggen of druk die de omgeving ze oplegt. Vaak zijn hun lichamen in meer of mindere mate verkrampd en koud.'

Het belangrijkste is dat het bij het kind weer gaat stromen. De euritmie bedient zich van ritmische en vloeiende bewegingen die dit stromen, anders gezegd: het "prettig in je huisje wonen", kunnen bewerkstelligen. Euritmitherapeuten worden in de opleiding en in de jaarlijkse nascholingen voldoende toegerust met oefeningen om succesvol kinderen met dyslexie te begeleiden, het is de kunst om de juiste oefeningen bij het kind passend te krijgen want elk kind met dyslexie is anders en uniek.'

s | www.euritmitherapie.nl



Stroom

in de zomer

Dit is de derde Stroom van dit jaar. Nochtans is het de vierde keer dat u Stroom in handen heeft; wij begonnen er vol verwachting afgelopen najaar mee. Bent u al een beetje gewend aan de andere verschijningsvorm? Voor ons gaat de stroom door, dat blijkt weer goed uit dit zomerse nummer.

Op de voorgaande pagina's hebben we de euritmitherapie in het zonnetje gezet. Maar wij hebben meer bijzonders, naast de vertrouwde terugkerende inhoud van vaste rubrieken. U ontdekt het op de volgende pagina's. Zoals 'Ik groei aan jou en jij aan mij'. Je wordt onmiddellijk herinnerd aan het Evangelie naar Johannes, waarin soortgelijke formuleringen te vinden zijn. Of een paar bladzijden verder 'Wat zou de liefde doen?' Sprak dezelfde evangelist Johannes, op het einde van zijn lange leven, niet onophoudelijk als mantra in zijn gemeente in Efeze uit: 'Hebt elkander lief'?

Je kijkt dan niet meer op wanneer hierop 'Innerlijke scholing en gezondheid' volgt. Want zomaar vanzelf gaat elkander liefhebben niet, en gezond zijn en gezond blijven ook niet. Nog meer over scholing en oefeningen om gezond te worden leest u in 'Nu u', over mindfulness en Theorie U.

Wij wensen u toe dat u deze zomer groeimomenten kunt beleven aan Stroom, als tijdschrift van Antroposana. En dat wij weer groeien aan bijvoorbeeld de ingezonden brieven...(MG)



Colofon
8e jaargang, nr. 3, zomer 2012

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Michel Gastkemper (hoofdredactie), Thom Kloes (bestuurslid), Mieke Linders, Inica Loe en Aad Meijer

Redactiesecretariaat Stationsstraat 79G, 3811 MH Amersfoort

Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl

Drukwerk Zijlstra Drukwerk, Rijswijk

Oplage 7.500 exemplaren

ISSN 2012-5744

Kopijsluiting 1 oktober 2012

Advertenties (06) 4862 3741, advertieren@antroposana.nl

Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl

Ledenmutaties leden@antroposana.nl

Vragen Antroposana antroposana@flexis-groep.nl, (020) 62 60 628

Overigen vragen info@antroposana.nl of (033) 42 26 542

Vakantiesluiting kantoor Antroposana vr 20 juli t/m ma 6 aug

Bestuur Antroposana Annemieke Jansen (voorz.), Harjo Walvis (sec.), Theo Helling (penningm.), Andreas Reigersman en Thom Kloes

Directeur Lia Kemerink

Secretarieel medewerker Inica Loe

Prijs los nummer € 5,25

Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk

© 2012, **ANTROPOSANA**, alle rechten voorbehouden
landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Stroom is het tijdschrift van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Secretariaat: Stationsstraat 79G, 3811 MH Amersfoort, (033) 42 26 542 (di-wo-do 10.00-13.00 uur), leden@antroposana.nl, www.antroposana.nl.

Een abonnement op Stroom kost € 19,- per jaar. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Stroom, kost € 25,- per jaar. Abonnement en lidmaatschap worden beide steeds stilzwijgend met een periode van een jaar verlengd. Opzegging schriftelijk aan bovenstaand adres, vóór 25 december.

Disclaimer De inhoud van alle uitingen van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg, zoals website, tijdschrift, brochures, posters, folders, banners en dergelijke, is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Deze uitingen beogen 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.



Wilma

Tekst | Margaret Vink Foto | de vrouw op de foto is niet Wilma

Wilma had een afspraak gemaakt vanwege haar hardnekkige obstipatie. Ze hoopte dat er natuurlijke medicijnen zouden zijn om deze kwaal op te lossen.

Al pratend kwam naar voren dat Wilma eigenlijk al lange tijd wat somber was, wat zwaar op de hand misschien zonder dat er sprake was van een depressie, zo erg was het niet. En eigenlijk, zei ze, was dat als kind al zo. 'Diepe

waters, stille gronden' had haar familie steeds gezegd als ze over Wilma spraken. Ze leek altijd diep na te denken, stil haar omgeving te observeren.

Zo stil was ze nu niet meer op haar drieënvijftigste. Dat kon ook niet. Ze was jurist, moest haar werk doen en dat lukte haar goed. Nauwgezet en met veel verantwoordelijkheidsgevoel rondde ze haar opdrachten altijd naar ieders tevredenheid af. Daar lag het probleem niet. Eigenlijk was ze gewoon heel moe. Het kostte haar allemaal zoveel moeite zei ze, 'niets lijkt vanzelf te gaan'.

Ik vroeg na hoe het verder met haar ging, de eetlust, het slapen, haar verdere gezondheid. Wilma had soms last van pijn in de gewrichten. En slapen, dat was al heel lang een probleem. Ze werd geregeld midden in de nacht wakker en kon dan niet meer in slaap komen. Zonder dat ze lag te piekeren of zo, het lukte gewoon niet meer. Het viel me op dat ze hierbij zuchtte. Ik vroeg daar naar, of ze vaker zuchtte. Verbaasd zei ze dat het zo was. Mensen zeiden er wel eens iets van en ze snapte dat niet goed. Ze moest toch ademen!



Terwijl Wilma haar klachten vertelt dacht ik aan een mogelijke onbalans in de werking van de vier wezensdelen in de lever.

Rudolf Steiner noemt hoe een verstoring in het evenwicht van de vier wezensdelen zich kan uiten in een van deze vier belangrijke organen: de lever, de long, de nier en het hart. Deze onba-

lans in de wezensdelen, die in de lever werkzaam zijn, kan in aanleg aanwezig zijn. Vaak zijn dat wat stille kinderen, zoals ook Wilma was geweest, die diep lijken na te denken over het leven en niet gemakkelijk in actie komen, zelfs misschien wat traag zijn.

Ik vertelde dat de slaapproblemen, de gewrichtsklachten en de obstipatie goed kunnen passen bij deze verstoring in de werking van de lever. Wilma was verrast. Veel van haar klachten maar ook het gevoel dat alles haar zoveel moeite kost werden haar ineens duidelijk. Zij kreeg een recept voor kruiden en mineralen die de werking van de lever versterken. Vooral Hepar magnesium is daarbij van waarde: magnesium als lichtbrenger voor de hepar, de lever. De vermoeidheid, de zwaarte die mensen vaak ervaren, wordt opgelicht. Als ik dan iemand weer spreek is dat te zien aan de houding, aan de hele uitstraling.

s | Margaret Vink is consultatief werkend antroposofisch arts in Zutphen



Een ontmoeting met kunstwerkplaats Quinta Essentia

Ik groei aan jou en jij aan mij

Een bijzondere ontmoetingsplek is Quinta Essentia. Bijzonder in meerdere opzichten. Met Schiphol en de hoogbouw van Hoofddorp op de achtergrond, valt het op dat dit een plek is van rust en aandacht. Op het erf, aan de Spieringweg in Zwaanshoek, met uitzicht op bollenvelden, staan houten gebouwen. Er is een moestuin, een paardenbak, een winkel en een terras, alles omzoomd door populieren, wilgen en elzen. In een van de grote ruimten is het ochtendritueel net beëindigd met de mensen die hier komen voor dagbesteding en activerende begeleiding. *Tekst | Thom Kloes*

Kunstwerkplaats Quinta Essentia is een initiatief van Joke van der Weide, van oorsprong muziektherapeute. Zij heeft, met haar kinderen Gerd en Nanda, een VOF gevormd die een veelheid aan activiteiten verzorgt. Zij organiseren culturele projecten, kunstzinnige workshops, socratische gesprekken, symposia, trainingen, concerten en vieringen. Quinta Essentia wil een dynamische plek zijn waar veel in beweging is en waar kunst en levenskunst centraal staan. Joke is de kunstwerkplaats ooit begonnen vanuit het idee door kunst ontmoetingen te organiseren tussen mensen met verschillende culturele achtergronden. Wat er tussen mensen gebeurt, de essentie van de ontmoeting, daar gaat het haar om.

Bijzondere combinatie

De interesse in kunst en levenskunst, de vele activiteiten op dat gebied, worden hier gecombineerd met dagopvang, arbeids- en reïntegratietrajecten voor mensen die psychisch, sociaal en maatschappelijk volledig aan de grond zitten. Daklozen, ex-prostituees, verslaafden met psychotische ken-

merken, mensen met Alzheimer, deze en vele anderen vinden in Quinta Essentia één of meer dagen per week een opvang waaraan zij zich kunnen ontwikkelen. Een bijzondere combinatie. Bijzonder, maar niet vreemd. Want het uitgangspunt is dat interesse en enthousiasme gewekt worden waardoor mensen zich aangesproken voelen in hun zelfherstellend vermogen. Salutogenese is hier een bekend begrip, datgene wat gezond is bekrachtigen, dat is de kunst.

Successtory

Joke van der Weide vertelt met overtuiging van de kracht en de successen van de dagopvang. Een voorbeeld: 'Een man van top tot teen onder de tatoeages, met doodskoppen op zijn shirt en spijkers en andere agressieve dingen aan zijn broek. Hij kwam bij ons na een negenjarige detentie in Duitsland. Hij was vijftig en wilde schilderen. We hebben hem alles laten schilderen wat hij kon schilderen, gebouwen, deuren. Een jaar lang heeft hij niets anders gedaan dan schilderen. Je zag hem langzamerhand veranderen. In die tijd is hij afgekickt van de methadon. Hij wilde zijn leven weer op orde krijgen, het moest weer goed worden met zijn ex-vrouw en hij wilde een baan als heftruckchauffeur. Het is allemaal gelukt, binnen een jaar.'

Joke vertelt dat ze van deze man veel geleerd heeft. 'Het is het gedrag wat afleidt, soms het uiterlijk. Mensen die in gedrag en uiterlijk zo afstotend zijn dat ze antipathie oproepen. Als je ze beter leert kennen, zijn dat vaak de mooiste mensen.'

De man met de tatoeages is niet echt een uitzondering. Joke: 'Een vrouw die hier als cliënt kwam, werkt inmiddels als vrijwilligster en geeft workshops viltten.' En: 'Aanvankelijk zorgde

ik zelf voor de lunches, koffie en thee. Nu zijn er zes cliënten die deze taken kunnen verrichten. We noemen ze floormanagers.'

Eigen regie

Naast onvoorwaardelijk vertrouwen in het gezondmakend en zelfherstellend vermogen van ieder mens, is de regie houden over je eigen leven een basisprincipe van Quinta Essentia. 'We hebben een aanmeldingsgesprek, een intake en om de drie maanden een evaluatiegesprek met de cliënten. Daarbij gaat het niet om hun ziek zijn, maar we stellen de vraag: "Ben je nog tevreden? Als het niet goed gaat, hoe zou je het anders willen?" We maken een soort plan van aanpak met ze. Bijvoorbeeld als je hier drie dagen bent, hoe zie je dat voor je, wat zou je hier willen doen?'

De keuzemogelijkheid is ruim: hout bewerken, brood bakken, de moestuin, de paarden of het terrein verzorgen, bedienen in de winkel of op het terras, keramiek. Men kan allerlei producten voor de winkel maken, meubels, tapijten, met boekweit gevulde meditatiekussens – op kleur te bestellen – gevulde wol en dergelijke.

Joke bladert in een kaartenbak en neemt er een uit: 'Hier zie ik iemand die zegt: ik ben hier op maandag, dinsdag en donderdag, ik wissel mijn activiteiten per dag af, dat vind ik fijn. Ik vind het leuk om de paardenbak te doen, ik wil werken met Gert, ik wil speksteen bewerken en ik wil werken met Rozemarijn in de tuin.' 'Rozemarijn', legt ze uit, 'is een kunstzinnig therapeut. Zij heeft het hele proces van omspitten, zaaien tot en met oogsten kunstzinnig uitgewerkt. Bij de keuze van activiteiten gaat het er om wat hij voelt dat goed voor hem is en



Wat er tussen mensen gebeurt, de essentie van de ontmoeting, daar gaat het om

waar hij weer gezond van kan worden.’

Joke bladert verder: ‘Dit is een jongen die geen gestructureerd activiteitenplan heeft. Hij wil per dag kiezen, dat kan dus ook. Maar hij heeft wel allerlei werkgebieden, zo gaat hij naar de houtbewerking en is hij floormanager.’

Het team

Quinta Essentia steunt op een vaste kern van vrijwilligers. Joke: ‘Als iemand iets te bieden heeft en hier wil komen dan kan dat.’

Zo nu en dan zijn er docenten voor een periode van zes tot twaalf weken. En er zijn stagiaires.

Ook voor het personeel geldt: waar kom je het beste tot je recht, wat zou je voor ons kunnen betekenen? ‘Ook docenten en vrijwilligers hebben hier de vrijheid om mee te doen in alle werkgebieden, ze mogen per dag kiezen. Wij als medewerkers volgen de cliënt, wij doen overal aan mee, ook aan de corveetaken. Die gelijkwaardigheid is heel belangrijk; ik groei aan jou en jij aan mij.’

Verwijzers

Hoe komt Quinta Essentia aan cliënten? Dat lijkt me een probleem, er is veel aanbod aan dagactiviteiten en arbeidsrehabilitatie, ook in de instellingen waar de mensen behandeld worden.

Joke: ‘Er is veel mond tot mond reclame. Cliënten die hier komen weten dat het een goede plek is. En ik nodig veel mensen uit, ook hulpverleners, om te komen kijken en om mee te doen vooral. Van de Lievegoed Zorggroep kwam eens een hele groep medewerkers en cliënten een hele dag meedoen.’ Zo komt het dat Quinta Essentia met een reeks verwijzers te maken heeft. Dit zijn instellingen voor GGz en verslavingszorg – al dan niet antroposofisch – maar ook beschermde woonvormen, Leger des Heils, HVO-Querido (voor opvang van onder meer daklozen), maatschappelijk werk en de Dienst Werk en Inkomen (DWI).

‘Iedere klantmanager van DWI heeft wel zo’n tweehonderd mensen die ze in een traject willen krijgen. Ze mogen hier een jaar zijn, maar dat kan verlengd worden.’

Leiding geven

We kijken nog even terug op het aanbod. Iets is aan de aandacht ontsnapt en misschien komt dat wel omdat Joke van der Weide vroeger bang was voor paarden. Nu werkt ze er mee en het is een belangrijk onderdeel van het aanbod, hoewel het niet voor iedereen geschikt is.

Ze vertelt: ‘Een paard is een kuddedier en heeft een leider nodig. Jij moet de plek van de leidende merrie in de kudde innemen. Dat doe je puur met lichaamstaal. Lukt dat, dan doet het paard wat je met je hoofd of hand aangeeft. Beweegt je hand naar rechts, dan gaat het paard die kant op, als ik het in de ogen kijk gaat hij van me af. Draai ik mijn rug naar hem toe dan volgt hij mij. Daar beginnen we mee. Een paard in draf of galop krijgen gaat met lichte bewegingen, vergelijkbaar met wat een dirigent doet. Ik-kracht is heel belangrijk, je werkt met jouw ik in op de astraliteit van het paard.’

‘Bij de doelgroep waar we mee werken is het ik soms ver weg. Voor die mensen is het heel moeilijk in de paardenbak. Maar er zijn hier ook mensen die bijvoorbeeld een paar jaar geëxperimenteerd hebben met drugs en daardoor psychotisch

zijn geweest. Voor hen biedt het werken met paarden een uitdaging om het ik te sterken. Een paard spiegelt je innerlijk in het hier en nu.’

Joke kijkt vertederd. ‘Dagelijks wordt een gedicht voorgelezen,’ zegt ze, ‘een gedicht zoals dit, heel toepasselijk:

Ben jij anders dan een ander?
Ja natuurlijk, jij bent jij.
Want je bent apart geschapen,
uit een ander hoopje klei.

Kijk gerust eens in de spiegel
naar het kunstwerk dat je bent.
Jouw gezicht, jouw lijf en leden,
Jouw karakter, jouw talent.

Zie je wel, je bent een wonder,
niets aan jouw is saai en grijs.
Wees maar jij en blijf bijzonder,
zing gewoon je eigen wijs.’

s | www.kunstwerkplaats.com

PASTORALE ‘BOVEN HET DAL’

Te huur ons geheel vrijstaand
authentiek familiehuis op een
heuvel met rondom panorama
uitzicht over de heuvels van ‘Parc
Naturel du Morvan’ Bourgondië

T 072-5815999
www.Vakantiehuis-Frankrijk.nl
Villapourcon nummer6316

Academie voor Spreekkunst

Vooropleiding / Auditie

www.academievoorspreekkunst.nl

In harmonie met mens en natuur

Niet ‘wat doet het geneesmiddel met jou’ is de spannende vraag, maar ‘wat doe jij met het geneesmiddel?’ Onze geneesmiddelen dwingen niet. Ze nodigen uit om zelf aan de slag te gaan. Ze versterken het zelfherstellend vermogen dat elk lichaam - jong of oud - eigen is. Daarvan word je beter. Weleda geneesmiddelen zijn ontwikkeld vanuit antroposofisch-medische inzichten en kennen een lange traditie van medisch gebruik.

In harmony with nature and the human being
Since 1921

nieuws

Nieuwe Basismodule Antroposofische Gezondheidszorg

In september gaat er een **Interdisciplinaire Basismodule Antroposofische Gezondheidszorg** van start. Deze basismodule, bedoeld voor HBO en academisch opgeleide beroepsbeoefenaren werkzaam in het veld van gezondheidszorg en welzijn, wordt verzorgd door de recentelijk opgerichte Academie Antroposofische Gezondheidszorg. Aansluitend bij praktijkervaring en vakkennis biedt de basismodule gelegenheid tot professionalisering vanuit een antroposofisch perspectief. De verschillende werkvormen, waarnemingsoefeningen, interactieve colleges, kunstzinnige activiteiten, biografisch werk, casuïstiekbesprekingen, zelfstudie, werkgroepen en intervisie, maken de cursus interessant en levendig. De colleges worden gegeven door bevlogen docenten met een ruime ervaring in de gezondheidszorg. Vragen als 'hoe sta ik in mijn beroep; wat wil ik met mijn talenten; wat verwacht ik voor en van mijzelf?' komen interactief aan de orde. Er wordt ruimte gemaakt voor het vinden van eigen motieven en intenties.

Al lange tijd werd de noodzaak gevoeld

te komen tot meer samenwerking tussen de afzonderlijke post-HBO en postacademische scholingstrajecten in het veld van de antroposofische gezondheidszorg. In 2011 werd dit project mogelijk gemaakt door de NVAZ en de sectie gezondheidszorg van de Antroposofische Vereniging. De gezamenlijke oprichting van de Academie biedt de mogelijkheid tot een stevige inbedding in het veld van het hoger onderwijs. Zij maakt gebruik van ervaringen en expertise uit het hoger onderwijs op het gebied van gezondheidszorgonderwijs, didactiek en kwaliteitszorg. De Academie biedt antwoord op de vraag naar professionele ontwikkeling van mensen die vanuit een antroposofische inspiratie en deskundigheid willen werken in het veld van gezondheidszorg en welzijn.

In de komende jaren werken beroepsverenigingen aan het verder samenbrengen van de bestaande applicatieopleidingen in de Academie, waarbij gedeelten van de opleiding interdisciplinair en gedeelten beroepsspecifiek aangeboden worden. De basismodule maakt deel uit van de opleidingen van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen (NVAA), Nederlandse Vereniging van Antroposofische Fysiotherapeuten (NVAF) en Stichting Plegan (opleidingen voor verpleegkundigen) en van de opleidingen voor

orthopedagogen, psychologen, psychosociaal hulpverleners en diëtisten. De Academie bundelt zo in haar werk de deskundigheid die bij de beroepsverenigingen en instellingen in de antroposofische zorg is ontwikkeld. De Academie werkt nauw samen met andere opleidingscentra in het veld van de antroposofische gezondheidszorg: het Edith Maryon College en Stichting Plegan Opleidingen. (PE)

Meer info: www.academie-antroposofische-gezondheidszorg.nl

Website Lectoraat

Er wordt door het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg aan Hogeschool Leiden gewerkt aan een website met wereldwijde wetenschappelijke informatie en onderzoeksresultaten in de antroposofische gezondheidszorg. Ook klantervaringen in de antroposofische zorg krijgen ruim plaats en praktische informatie, zoals waar een bepaalde behandeling gegeven wordt, welke ervaringen anderen hebben met de behandeling en wat je zelf kunt doen bij een bepaalde ziekte. De website wordt gebouwd in samenwerking met Antroposana en de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen. In het najaar gaat deze online. (LK)

Zelfzorggeneesmiddelen

Sinds kort kunt u op een aantal homeopathische geneesmiddelen, die u zonder recept van de arts kunt kopen, niet meer lezen waarvoor het geneesmiddel gebruikt kan worden. Want per 1 juli 2012 mag er alleen nog een indicatie op zelfzorggeneesmiddelen vermeld staan als de werking met wetenschappelijk onderzoek is aangetoond. Voor homeopathische zelfzorggeneesmiddelen is het moeilijk te verwezenlijken om aan de onderzoeksvoorwaarden te voldoen zoals die gelden voor andere zelfzorggeneesmiddelen.

In ons omringende landen geldt een andere regeling voor deze groep geneesmiddelen. Tot voor kort ook in Nederland, maar minister Schippers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ziet geen reden om onderscheid te maken en laat hiermee geen ruimte op het schap voor homeopathische zelfzorggeneesmiddelen. Immers als er geen indicatie op de verpakking staat, hoe weten mensen dan waarvoor

het geneesmiddel te gebruiken is. Hierdoor zijn gebruikers niet meer vrij in hun keuze voor zelfzorgmiddelen, zij worden beperkt in het voeren van de eigen regie over hun gezondheid. Met deze maatregel wordt het zelfbeschikkingsrecht aangetast.

Antroposana heeft de minister in juni verzocht de maatregel, zoals deze voor homeopathische zelfzorggeneesmiddelen bestond, te behouden. Ook heeft Antroposana de leden van de Vaste Kamercommissie van VWS en de fractievoorzitters gevraagd druk uit te oefenen op de minister omdat de vrije therapiekeuze en de eigen regievoering van individuele Nederlanders in het gedrang komt. (LK)



De kracht van aandacht

Met een projectsubsidie van het ministerie van VWS neemt Antroposana deel aan een samenwerkend voucherproject. Met dit project wordt een digitale 'app' ontwikkeld, die eenvoudig op een mobiele telefoon en tablet te installeren en beluisteren is. Het betreft een training Mindfulness van acht weken. Met Mindfulness kunnen klachten als pijn, depressie en stress gereduceerd worden, zo is wetenschappelijk bewezen. Daardoor is men beter in staat zelf sturing te geven aan het leven met een ziekte of beperking en eventueel deel te nemen aan het maatschappelijk verkeer.

In 2013 kunnen leden gebruik maken van de app. Deze wordt op de persoonlijke situatie afgestemd en is specifiek bedoeld voor mensen die onvoldoende mobiel, energiek of gezond zijn om de training fysiek op een vaste tijd en buitenshuis te volgen. Belangstellenden met klachten van vermoeidheid, stress of chronische pijn kunnen meedoen aan het project en de app ontvangen. Meld je hiervoor aan bij het secretariaat. (LK)





Innerlijke scholing en gezondheid

Tekst | Jaap van der Weg Foto | Gerda Peters

In een tijd waarin de kosten van de gezondheidszorg erg uit de hand aan het lopen zijn, is het interessant om naar andere wegen te gaan zoeken dan die welke door de georganiseerde gezondheidszorg nu worden geboden. In een cynische stemming denk ik wel eens; we hebben in Nederland weinig gezondheidszorg. Alles lijkt om ziektebestrijding en ziektevoorkoming te gaan. Maar zorg voor de gezondheid zelf? Daar is weinig interesse in.

Wat kun je doen aan de verzorging van je gezondheid? Vroeger was dat een taak die de kerk op zich had genomen. Er werden rustmomenten in de dag gecreëerd doordat de gewoonte bestond om voor het eten, na het eten en soms voor het werk een gebed te doen. Even stilstaan bij het hogere en wezenlijke dus. En 's zondags was er de zondagsrust en het bezoek aan de kerk. Het vasten bij de katholieken had een vaste plaats in het jaarritme, waarin het lichaam zich kon reinigen omdat er minder gegeten werd en al helemaal niet werd gesnoept, en de lagere mens kon even uitgelaten worden in het carnaval. Je kunt dit zien als maatschappelijke hygiënische maatregelen. Deze zijn door de ontkerkelijking verlaten. Wat kan er voor in de plaats komen? Op deze vraag zal ik in dit artikel verder ingaan.

Vage klachten

Veel klachten die op het spreekuur van de huisarts gemeld worden zijn klachten als moeheid, hoofdpijn, klachten van spanningen als overspannen zijn, burnout, slaapproblemen. Dit zijn allemaal klachten waar geen echte ziekte aan ten grondslag ligt. Ze hebben te maken met overbelasting, gebrek aan ritme in het dagelijkse leven, en met een ongezonde leefwijze. Als je daar dan nog de psychosomatische problemen als benauwdheid, hartkloppingen, maag en darmklachten bij neemt, of rug- en schouder of nekklachten, dan heb je toch al een heel grote groep van verschijnselen waarbij je zou vermoeden dat er door leefwijze wat aan te doen is.

Van al deze klachten kun je zeggen dat ze min of meer 'psychisch' zijn, oftewel dat ze mede veroorzaakt worden door spanning en controleverlies. Van buitenaf kun je geconfronteerd worden met een veelheid aan indrukken, die je moeilijk nog kunt verwerken. Het hoge tempo van leven vraagt om meer momenten om weer bij jezelf terug te komen. En hoe houd je je eigen bin-

nenwereld met al zijn wisselende gedachten en emoties op orde? Dit vraagt om een antwoord, en scholing is een vorm van een antwoord.

Wat is scholing? Scholing richt zich op het aanleren van inzichten en vaardigheden waar je sterker van wordt. Scholing betekent dat je naast het gewone leven ook ruimte inbouwt om te leren naar het leven te kijken, en antwoorden te zoeken op vraagstukken die zich voordoen.

Ik raad mensen steeds vaker aan om pauzes in de dag in te lassen, en vaste gewoontes aan te leren om afstand te nemen van zichzelf en orde te scheppen in de binnenwereld. Ik noem een paar oefeningen.

Liefdevol meekijken

Een eerste is een hygiënische oefening die helpt om een soort van tweede bewustzijn in jezelf te scheppen, die als het ware over je schouder meekijkt in het dagelijkse leven. De oefening helpt je om niet vanzelfsprekend met de stroom mee te gaan, en daarmee over je grenzen heen te gaan. Dit bewustzijn kijkt liefdevol met je mee, niet kritisch afbrekend zoals ook veel mensen een dergelijke innerlijke gestalte kennen. Concreet: neem 's avonds even rustig de tijd, en kijk vanaf een afstandje naar je dag. Wat heb je meegemaakt? Wat heb je eraan beleefd? Wat was wezenlijk, en waar heb je je te veel af laten leiden? Je kijkt liefdevol en kritisch. Als je ontevreden bent over bepaalde dingen, dan blijf je niet bij die ontevredenheid staan, maar je kijkt hoe je het in een dergelijke situatie de volgende keer meer tot tevredenheid kunt doen. Dan sluit je de oefening af en gaat slapen.

Als je dit langer doet, zul je merken dat langzaam dat tweede bewustzijn ontstaat. Dan kun je op lastige momenten van de dag plotseling wakker worden, en zien wat er van je gevraagd wordt om dat moment een tevreden afloop te geven.

Ik noem dit een oefening, maar eigenlijk is dat een verkeerd woord. Het is een hygiënische gewoonte.

Innerlijke schoonmaak

Een tweede oefening is er om lastige situaties in je binnenwereld

schoon te maken. Dat kun je doen met de volgende stappen. Eerst beschrijf je de lastige situatie vanuit de waarneming, feitelijk en objectief. In de tweede stap beschrijf je dezelfde situatie, maar nu vanuit de emotie. Alle oordelen, emoties en impulsen mogen er ongenueanceerd zijn. Geen terughouding dus vanuit je genuanceerde mens, maar zoals een puber dat doet. Lastige situaties geven verwarring, en die verwarring zit alleen maar in de binnenwereld. In een derde stap neem je afstand, en kijk je vanuit je wijzere innerlijk naar wat je vanuit de emotie beschreven hebt, en dan stel je je de vraag: wat was er wezenlijk aan deze situatie? Waar werd je nu eigenlijk mee geconfronteerd? En wat vraagt dat van je, als je eenzelfde soort situatie een volgende keer gemakkelijker wilt doormaken? Je sluit de oefening af met een voornemen.

Ik noem deze oefening voor mezelf de lichaam-ziel-en-geestoefening. Dat berust op het antroposofische mensbeeld van waaruit de mens wordt gezien als bestaande uit een lichaam, een ziel en een geest. Lichaam betekent: stoffelijkheid. Met je lichaam ben je deel van de stoffelijke wereld, en neem je ook de stoffelijke objectieve wereld waar. Je ziel is je binnenwereld, met al zijn gedachten, gevoelens en emoties en met zijn wilsimpulsen. Vaak zijn deze tegengesteld en leveren ze daardoor verwarring. De ziel is onstoffelijk. Geest duidt op het eeuwige in je, dat verbonden is met bovenpersoonlijk kwaliteiten als waarden en idealen. In de oefening doorloop je alle drie de gebieden bewust, en rijst even boven het leven van alledag uit.

De oefening helpt je om wakkerder te worden over de vraag: wie ben ik, en waar ben ik op dit moment? Je ontwikkelt niet alleen innerlijke rust, maar ook afstand tot jezelf, zelfkennis, en inzicht in hoe mensen überhaupt in elkaar steken. De oefeningen brengen een innerlijke schoonmaak, en je innerlijk wordt er ook schoner van, in de zin van mooier. En dus gezonder. Op vrij simpele wijze, hoewel het helemaal niet simpel is om de oefeningen werkelijk te doen.

s | Jaap van de Weg heeft een consultatieve artspraktijk voor psychosomatiek en ontwikkelingsvragen in Zeist

Wat zou de liefde doen?

Het aantal echtscheidingen was nog nooit zo groot als in 2012. Het percentage gestrande huwelijken is volgens het CBS de afgelopen tien jaar opgelopen tot 36,2 procent. Waarom is het in onze tijd toch zo moeilijk om eenmaal hartstochtelijk begonnen liefdesrelatie jarenlang in respect en liefde voor elkaar vol te houden? En wat kun je als geliefde en als liefdespaar doen om samen oud te worden? Wytze Vonder (67), psychotherapeut verbonden aan antroposofische therapeuticum Egelandier in Bergen (NH) geeft lezingen over dit onderwerp, dat weinigen koud laat. Dé aangewezen persoon, vond Stroom, om bovenstaande vragen aan voor te leggen. *Tekst | Petra Essink Foto | Heidi Arts*

Wytze, hoe ben je ertoe gekomen om lezingen te gaan geven over 'de liefde'?

Een derde van de gesprekken die ik voer gaat over relatieproblematiek. Heel veel mensen worstelen in hun relatie met de liefde. Na dertig jaar ervaring als psychotherapeut, maar ook door mijn eigen ervaring als echtgenoot en vader van vier kinderen, is het me duidelijk geworden dat je je aan niets zo kunt ontwikkelen en vervolmaken als aan dé ander. Dat hoeft natuurlijk niet per se te gebeuren in een liefdesrelatie, maar die biedt wel optimale omstandigheden. Ik wil mensen graag via inzicht en bewustwording verder op weg helpen en ik vind het fijn mijn ervaringen met anderen te kunnen delen.

Kun je iets vertellen over je verbinding met de antroposofie?

Toen onze inmiddels overleden gehandicapte zoon in een antroposofische instelling ging wonen, kwamen mijn vrouw en ik dertig jaar geleden in aanraking met de antroposofie. Dat was een 'aha-erlebnis' en een soort thuiskomen. Het is wel zo dat mijn verhouding met de antroposofie in de

loop der jaren persoonlijker is geworden. Ik ben van jongs af aan op zoek naar 'het geheel'. Antroposofie blijft een soort basis van waaruit ik denk en probeer te leven en die ik ook terugvind bij denkers als Meister Eckhart, Jung, Kierkegaard, Etty Hillesum en Eckhart Tolle. De meeste mensen die ik in mijn praktijk krijg hebben niets met antroposofie. Ik zal daarom ook nooit zonder een vraag van de ander met antroposofische begrippen en inzichten komen. Wel is bij mij het antroposofisch mensbeeld en de karmagedachte op de achtergrond altijd aanwezig.

Liefde is een werkwoord

En nu verder over de liefde. Wat is volgens jou de reden dat in onze tijd zoveel liefdesparen besluiten uit elkaar te gaan?

De vanzelfsprekende huwelijkse normen en waarden en vaststaande man-vrouw verhoudingen van vroeger zijn vervaagd. Vrouwen zijn onafhankelijker geworden. Partners hebben meer vrijheid om 'ja' of 'nee' te zeggen in een relatie. Ze kunnen en durven meer met hun gevoelens en wensen naar buiten te komen met alle gevol-

gen van dien. Naast dit maatschappelijke gegeven is er de tendens van, zoals ik het noem, een verlaagde frustratietolerantie. 'Het voelt niet meer goed' is voor veel mensen een indicatie om, mijns inziens te snel, een punt te zetten achter een relatie. Liefde is een werkwoord. Heel wat mensen blijven steken in 'dat het allemaal aan de ander ligt'.

Een belangrijke vraag die men zichzelf zou moeten stellen is: 'Wat zit er in mij dat ik de ander in het anders zijn zo slecht verdraag?' Dat 'iets verdragen wat niet gaat zoals je graag wil' zou je eigenlijk als kind al moeten leren, aan de grenzen die je van je ouders gesteld krijgt. Dat begint heel fysiek met het bijvoorbeeld af en toe in de box gezet worden en het jezelf leren te vermaken in plaats van door je ouders vermaakt te worden. Onze tijd is een tijd van instantoplossingen. Pijntjes en ander ongemak moeten snel bestreden worden, want alles moet doorgaan. Mensen willen nu een oplossing voor hun problemen. Maar huwelijksproblemen zijn processen om je aan te ontwikkelen en dat gaat niet van de ene op de andere dag. Een tweede heel belangrijke vraag is: hoeveel mogelijkheden heb je in jezelf om die het anders zijn van de ander te accepteren en zelfs deels te steunen en te stimuleren?

Zou je de lezers van Stroom een paar, zo mogelijk algemeen geldende, aanwijzingen kunnen geven ten gunste van hun liefdesrelatie?
De meeste relaties beginnen met verliefd-

heid. Verliefdheid kun je zien als een magnetisch veld waarin de aantrekkingskracht 'bovenmenselijk' is. Zo'n ontmoeting lijkt een soort onoverkomelijk 'moeten', een geheime lotsbestemming. Het doet zich voor als een prachtige heelheid waarin de geliefden elkaar perfect lijken aan te vullen. Het wonderbaarlijke is dat dezelfde eigenschappen, waar geliefden zich tijdens hun verliefdheid zo tot aangetrokken voelen, later de grootste bronnen van ergernis tussen de partners worden. Mensen kunnen heel erg lijden aan het anders zijn van de partner, en voelen zich machteloos om met het verschil om te gaan. Ze hebben als het ware geen wisselgeld. De sleutel tot de verlichting van relatieproblemen is bewustwording. Iedereen doet in zijn leven kwetsuren op. Hoe vroeger in de jeugd er een gemis is geweest in de vorm van te weinig warmte, veiligheid en liefde, hoe groter het tekort is dat mensen later zullen ervaren in hun relatie.

Het niet te vervullen verlangen

Relatieproblemen beginnen vaak naar aanleiding van een reactie van de een die bij de ander 'pijn' doet. Men realiseert zich onvoldoende dat de eigen pijn door de ander bewust wordt gemaakt. De pijn was al aanwezig. Mensen met een op de een of andere manier gedepriveerde jeugd zullen moeten leren dat dit 'tekort', ook wel het 'onvervuld verlangen' genoemd, misschien wel tijdelijk, maar nooit afdoende opgevuld kan worden door een ander. Zolang men



dit niet inzielt zal men altijd, als een 'rupsje nooitgenoeg', op zoek gaan bij de ander om het eigen tekort vervuld te krijgen. De ander kan nog zoveel geven, maar het is, tot grote frustratie, nooit voldoende.

Ik maak de laatste jaren veel gebruik van de beschrijving van 'het pijnlichaam' door Eckhart Tolle. Tolle beschrijft dat pijnlijke ervaringen uit iemands jeugd zich als het ware samenvoegen tot het een onzichtbaar, zogenaamd pijnlichaam of pijnorgaan dat, net zoals het gewone lichaam, gevoed wil worden. Het pijnlichaam voedt zich met pijn en om die reden gaan mensen, onbewust, op zoek naar dezelfde negatieve situaties die ze uit hun jeugd kennen. Het pijnlichaam wil gezien, gehoord, gevoeld, herbeleefd worden. Denk bijvoorbeeld aan vrouwen die seksueel misbruikt zijn door hun vader, die later, vaak keer op keer, kiezen voor dezelfde soort 'foute mannen'. Pijnlijke patronen hebben, zolang ze onbewust blijven, de neiging zich te herhalen.

De manier om de cirkel van het pijnlichaam te doorbreken is de bewustwording ervan. De bewustwording van je tekorten en onvolkomenheden is geen makkelijk proces. Je moet leren het pijnlichaam wel te voelen, in het hier en nu, maar het niet meer te voeden. Dit doe je door het waarnemen van de 'pijn' op het moment dat je je geraakt

voelt door de ander. Door dit proces in jezelf waar te nemen ben je niet meer de pijn, maar heb je pijn. Dan kun je oefenen om niet meer uit een pijnreflex op de ander te reageren, maar kun je kiezen hoe je wilt reageren. Als de bewustwording en inzicht eenmaal op gang is gekomen volgt er een eenzame weg die voert via de liefde voor je eigen unieke zelf naar het unieke zelf van de ander en uiteindelijk naar de onvoorwaardelijke liefde voor alle 'anderen'. Het tekort aan zorg en veiligheid uit je jeugd kun je niet inhalen. Je kunt wel leren die aan jezelf te schenken. Een van de uitspraken van Steiner is dat je de wereld leert kennen door te genieten. Dat zit in kleine dingen. Verzorg je kleding, je kamer, je huis. Ga vaak even in de zon zitten. Ontdek waar je van kan genieten zonder daar de ander bij nodig te hebben.

*Leraar van onvoorwaardelijke liefde
Christus wordt 'de leraar van de mensenliefde' genoemd. Welke rol speelt Christus in jouw 'liefdeswerk'?*

Ik veronderstel dat Christus op aarde is geweest om als 'leraar van de onvoorwaardelijke liefde' onze mogelijkheden tot onvoorwaardelijke liefde voor te leven en te verruimen. Mijn werkhypothese is dat de aarde op den duur een planeet van liefde kan en moet worden. De moeilijke weg die de

mens moet gaan om dit onvoorstelbare vermogen te leren, gaat via relaties tussen andere mensen. Ik voel mij in een bevoorrechte positie dat ik in mijn rol als psychotherapeut hier een klein steentje aan bij zou kunnen dragen.

Net als wat ik gezegd heb over antroposofie zal ik niet gauw zonder vraag van de ander over Christus beginnen in mijn consulten. Soms, als ik merk dat mensen een praktiserend christelijke achtergrond hebben, geef ik weleens de suggestie, wanneer men het gevoel heeft vastgelopen te zijn en niet weet hoe te reageren of te handelen, het volgende te mediteren: 'Niet mijn wil maar Uw Wil geschiede'. Het is een zinnetje dat je als een innerlijk kompas kunt gebruiken. Je kunt van binnen even haarscherp een besef van het belangenverschil tussen je Ego en je hogere Zelf krijgen. Via dit zinnetje kun je even in het gebied van de onvoorwaardelijke liefde tasten. Zelf heb ik er veel aan gehad.

Misschien is onvoorwaardelijke liefde in de mensenwereld nog maar heel weinig ontwikkeld. En zeker in partnerrelaties is het heel moeilijk. Eigenlijk kunnen en hebben vooral moeders het bij hun kinderen. En omdat iedereen een moeder heeft, heeft iedereen, meer of minder duidelijk, een herinnering en oriëntatiepunt dat het bestaat, die onvoorwaardelijke liefde.

s | www.therapeuticum-egellantier.nl

brieven

Superwollig

Het aprilnummer van Stroom vond ik mooi. Wat mij opviel is hoe moeilijk de kwaliteit van de antroposofische gezondheidszorg onder woorden te brengen is. Gelukkig daagde er iets in het interview met Hans Reinders. Daarvoor vond ik het superwollig... Zelfs in het interview met Guus van der Bie en Ton Beemster. Goed om in het volgende nummer nader op in te gaan lijkt me.

Zelf zie ik als draden in de wolligheid:

- gehandicapten zijn mensen als wij, alleen met meer opvallende handicaps dan de meesten van ons, waardoor ze extra zorg vragen;

- ze willen zich ontwikkelen waar en voor zover ze kunnen, en helpen ons – verzorgers – onszelf verder te ontwikkelen: meer mens te worden;
- door de cliënten of bewoners extra aandacht te geven, door samen aandachtig in het leven te staan, bloeien ze op, en de verzorgers met hen;
- aandacht voor het leven houdt in: elke hap en elke stap is belangrijk genoeg om met liefde en toewijding gedaan te worden;
- in het werken aan en met de wereld om ons heen – natuur, landbouw, ambachten, kunst, collegae, medewerkers, familie, buurtgenoten,

- huishouden, cultuur – ontmoeten we steeds weer andere combinaties van aspecten van onszelf;
- de persoonlijke relaties tussen cliënten onderling, de staf onderling en alle cliënt-stafrelaties zijn het middel om die ontwikkelingen vorm te geven;
- ervaringskwaliteit; tijd nemen om elke ervaring te vieren en je vervolgens op te bezinnen is misschien de kern van de bewustwording van je mens-zijn: antroposofie.

Jan Diek van Mansvelt, Broek in Waterland

Theory U

In het verhaal 'Niet downloaden maar verhalen vertellen' in Stroom nr. 2 geeft Ton Beemster aan dat hij moeite heeft met Theory U. Dat kan natuurlijk. Het stuit hem tegen de borst dat daarin industriële termen worden gebruikt.

Deze uitspraak, gecombineerd met de titel van het artikel, kan de indruk wekken bij de lezer die Theory U niet (zo goed) kent dat downloaden wordt gepropageerd. Niets is minder waar. Downloaden is slechts het eerste van

vier niveau's van luisteren in de benadering van Theory U, die vele navolgers heeft over de hele wereld. Deze term geeft perfect aan wat velen vaak doen: niet echt luisteren, onbetrokken luisteren, het slechts naar binnen schuiven bij wijze van spreken. Soms overigens prima, bijvoorbeeld als je naar je TomTom luistert.

Theory U propageert juist dat als we echt iets willen creëren wat ertoe doet, we doorgaan naar uiteindelijk niveau 4, generatief luisteren. Daar

is niets industrieels aan, integendeel. Het zegt dat we werkelijk naar onszelf en de ander gaan luisteren om echt nieuwe oplossingen te creëren waar de fundamenteel veranderende wereld om vraagt. Dus juist wel innerlijkheid met Theory U. Otto Scharmer, de centrale man van Theory U, is notabene zeer sterk geïnspireerd door Rudolf Steiner. Zie ook www.theoryu.nl en vele, vele plekken op het web.

Marnix Lamers, Utrecht

Antroposofische geneeskunde

Roermond/Melick/Nuenen
Lou Crijns
Consultatief antroposofisch arts **I** Spreekuur volgens afspraak **I** T: 0475 520 980

Rotterdam
Aart van der Stel
Antroposofisch en consultatief arts **I** Boy Edgarstraat 208, 3069 ZA Rotterdam **I** Spreekuur volgens afspraak **I** T: 06 463 116 86

Zaanstreek
'Raphael', Centrum voor antroposofische gezondheidszorg in de Zaanstreek **I** Tjotterlaan 14c, 1503 LB Zaandam **I** T: 075 612 1028

Zutphen
Margaret Vink
Consultatief antroposofisch arts **I** Therapeuticum De Rozenhof **I** T: 0575 574 466 **I** www.margaretvink.nl

Muziektherapie

Den Haag
Praktijk Muziek Speciaal
Praktijk voor Kunstzinnige Therapie Muziek, specialisme: kind en jeugd **I** Zonnebloemstraat 44, 2565 RZ Den Haag **I** T: 070 388 1201

Groningen
Gooyke van der Schoot
Balans-Muziek, praktijk voor muziektherapie **I** Gerard Dousstraat 91, 9718 RH Groningen **I** T: 050 527 8453 **I** www.Balans-Muziek.nl

Noordgouwe
Connie Alblas
Klinker Klankwerk & Muziektherapie **I** Ring 32, 4317 AB Noordgouwe **I** T: 06 403 666 47 of 0111 712 045 **I** muziek@deklinker.net **I** www.deklinker.net

Chirofonetiek

Zutphen
Angelique Petersen
Praktijk voor Chirofonetiek **I** Burgemeester Dijkmeesterweg 14, 7201 AL Zutphen **I** T: 0575 515 332 **I** www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Psychosociale therapie

Arnhem
Hilde Hooiberg
Waarom loop ik steeds tegen hetzelfde aan? Wat wil ik met mijn leven? Wie ben ik...?, Biografiegesprekken. Praktijk digame (zeg het me) **I** www.digame.nu **I** T: 06 273 11 283

Bedum
Margje Vos
Praktijk voor Psychosynthese & Biografische coaching, Kwaliteit en bezieling in Leven, Werk en Relatie **I** Thesingerweg 1, 9781 TR Bedum **I** T: 050 301 0867 **I** www.margjevoss.nl

Heemstede/Zaandam
Drs. Lucia Pultrum
Praktijk voor werk- en levensvragen. Individuele psychosociale therapie, biografisch werken, jobcoaching, loopbaanbegeleiding, relatietherapie, zingevingsvraagstukken **I** T: 023 545 0373 **I**

www.luciapultrum.nl
Schagen (NH), Zuidwolde (Dr)
Drs. Peter Kortekaas
Praktijk voor levens- en zingevingsvragen **I** T: 06-159 499 69 **I** kortecasus@gmail.com **I** www.de3weg.nl

Zutphen
Heleen Kloosterhuis
Psychosociale therapie, stresscoaching, yoga, hartcoherentie, zwangerschapsyoga, (natuur)voedingsadvies **I** Maria Rutgerstraat 43, 7207 GX Zutphen **I** T: 06 226 07 532 **I** info@heleenkloosterhuis.nl **I** www.heleenkloosterhuis.nl

Kunstzinnige therapie - beeldend

Eindhoven
Karin Lamers
Praktijk voor schildertherapie op basis van licht, kleur en duisternis **I** T: 06 520 74 800 **I** karinlamers@planet.nl **I** www.anrovis-ta/gezondheid/karinlamers

Groningen
Aldura Venema
Zelfwijzer, praktijk voor kunstzinnige therapie & persoonlijke ontwikkeling voor kinderen & volwassenen **I** Paterswoldseweg 324, 9727BX Groningen **I** T: 050 549 9661/ 06 403 77 341 **I** info@zelfwijzer.com **I** www.zelfwijzer.com

Wageningen
Elske Hoen
Kunstzinnige therapie en cursussen voor meer energie en minder stress **I** Nienke van Hichtumstraat 20, 6708 SE Wageningen **I** T: 0317 412 996 **I** info@elskehoen.nl **I** www.elskehoen.nl

Tilburg
Mireille van 't Hoff
Kunstzinnige therapie voor kinderen van 4-18 jaar **I** info@kindertherapietilburg.nl **I** www.kindertherapietilburg.nl **I** T: 06 28 65 26 77

Zeist
Marlies 't Hart
Kunstzinnig therapeut beeldend, volwassenen en kinderen. Trainingen sociale redzaamheid, weerbaarheid **I** Bodegraven/Zeist **I** T: 030 2681599/06-26780863 **I** www.marliesthart.nl

Zeist
Anneke Weeda-Vis
Artesana, Praktijk voor kunstzinnige therapie **I** T: 030 699 44 18 **I** www.artesana.nl

Euritmietherapie

Rotterdam
Katrin Beise
Euritmietherapeute in het Therapeuticum Helianth **I** Vredeman de Vriesstraat 19-23, 3067 ZJ Rotterdam **I** T: 010-2263788 of 06-44124050 **I** www.euritmiroterdam.nl

Zutphen/Warnsveld
Wieger Veerman
Praktijk voor euritmietherapie **I** Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld **I** T: 0575 572 124

Voeding

Nijmegen
Rya Ypma
Antroposofisch diëtist **I** Hypericon **I** Berg en Dalseweg 83 6522 BC Nijmegen **I** T: 024-3552978 **I** info@rya-ypma.nl

Overige therapieën

Arnhem
Doris Zilius
Praktijk Speelse Opening. Therapeutische begeleiding en coaching **I** Parkstraat 29, 6828 JC Arnhem **I** T: 026 370 99 52 **I** info@speelseopening.nl **I** www.speelseopening.nl

Arnhem
Praktijk Marianque den Draak
Haptotherapeute op antroposofische basis **I** T: 026 442 2824 **I** Burgemeestersplein 13, Arnhem **I** www.PraktijkDenDraak.nl

Culemborg
Anna Baudoin Biografisch coach Bureau- ANA **I** www.bureau-ana.nl anna@bureau-ana.nl **I** T: 06 24 71 01 28

Delft/Zoetermeer/Den Haag
Renny Wiegerink
Aurn Acupunctuur **I** Acupunctuur op antroposofische basis en

Sericatherapie **I** Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft **I** T: 06 43 060 433 **I** www.aurn-acupunctuur.nl

Den Haag
Micheline Mets
ILMATAR Praktijk voor spel- en opvoedingsondersteuning **I** Van Bylandtstraat 59, 2561 GJ Den Haag **I** T: 06 499 121 44 **I** info@spelenopvoeding.nl **I** www.spelenopvoeding.nl

Vlaardingen
Inge van Hoorn
Praktijk voor Fysiotherapie Therapeuticum Symphytum **I** Robert Schumanring 17, 3137VB **I** T: 010 752 3844 en 06 255 059 28 **I** www.fysiotherapieantroposofie.vpweb.nl

Uw praktijk in deze rubriek opnemen?
Bel 06 486 237 41 of mail adverteren@antroposana.nl

Antroposana

Plaatselijke afdelingen

Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotteveel **I** T: 026 3512712 **I** E: g.rotteveel50@upcmail.nl
Artaban (Hoorn) Ron Biesot **I** T: 0229 404275 **I** E: artaban@antroposana.nl
Duindoorn (Den Haag) Daniëla Oele **I** T: 070 35487371 **I** E: duindoorn@antroposana.nl
Egelantier (Bergen) Etty Hebers **I** T: 072 589 73 83 **I** E: egelantier@antroposana.nl
Eindhoven Jan Frima
T: 040 2450147 **I** E: jfrima@kpnplanet.nl
Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra **I** T: 058 2664746 **I** E: rietje_50@hotmail.com

Helianth (Rotterdam) Nynke Roukema **I** E: helianth@antroposana.nl
Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.) Roos Chan **I** T: 030 6924403 **I** E: jaspis@antroposana.nl
Keerkring (Haarlem) Bert van Westerop **I** T: 023 5272576 **I** E: bvanwesterop@ziggo.nl
Maretak (Zoetermeer) Yvonne Meppelink **I** T: 079 3413100 **I** E: yvonmep@kpnmail.nl
Meander (Breda) Hans van Gennip **I** T: 0765878834 **I** E: hansvangennip@gmail.com
Noordelijke afdeling (Groningen) Nienke Boschman **I** T: 0595 424251 **I** E: nienke.boschman@

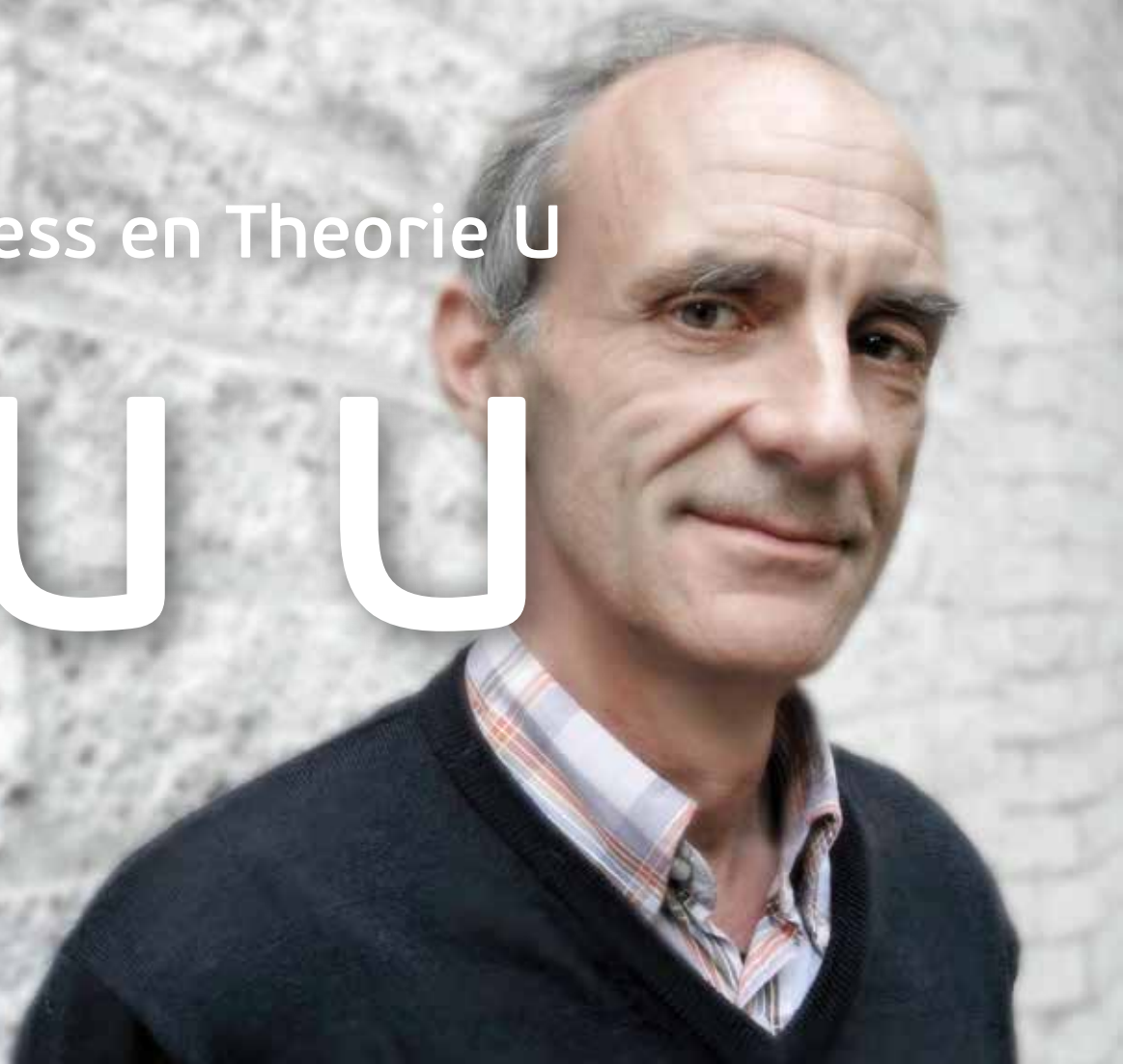
planet.nl
Steden3hoek (Apeldoorn, Deventer, Zutphen) Gerard Bunnik **I** T: 0570 649940 **I** E: bunnikg@xs4all.nl
Symphytum (Vlaardingen) Ivonne van Buuren **I** E: ievanbuuren@gmail.com
Tilburg i.o. Richard Fischer **I** T: 013 4685371 **I** E: ricfish@gmail.com
Wilg (Alkmaar) Gerda Schoen **I** T: 072 5625175 **I** E: antroposana-alkmaar@live.nl
Zonneweg (Dordrecht) Thea van Veen **I** T: 078 6814535 **I** E: secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Regio's
Regio Centrum, Bernard Heldt **I** T: 030 6953621 **I** E: bernard@heldt.nl
Regio Noord
Regio Noord-West
Regio Oost
Regio West
Regio Zuid (Brabant) Jan Frima **I** T: 040 2450147 **I** E: jfrima@kpnplanet.nl
Regio Zuid (Limburg) Johan Littel **I** T: 045 5215407 **I** E: johanlittel@xs4all.nl

Gastvereniging
VOAG (Leiden) Tromp de Vries **I** T: 071 5416732 **I** E: trompdevries@casema.nl

Mindfulness en Theorie U

Nu U



Als tegenwicht tegen vluchtig, automatisch en ademloos gedrag dient mindfulness om de eigen aandacht te leren versterken en richten. Huisarts en onderzoeker Bram Tjaden schreef hierover 'En nu U' voor behandelaars in de verslavingszorg. Niet alleen zij, ook ieder ander kan er

Twee tijdsstromen

In je boek verbind je een organisatiemodel, Theorie U, met mindfulness. Hoe kwam je daarop?

Theorie U is als model uitgewerkt door Otto Scharmer, verbonden aan het Amerikaanse Massachusetts Institute of Technology. Hij heeft zich lange tijd verdiept in veranderingsprocessen binnen organisa-

ties. Hij gebruikt de letter U als oerbeeld van een oefenweg die altijd gaat van crisis naar bevrijding, van probleem naar oplossing, van deel naar groter geheel. Echter niet als rechte lijn, maar als een U eerst van links naar rechts afdalend naar diepere lagen tot aan het keerpunt, om dan weer vanuit de zwaarte op te stijgen. In het proces is het de uitdaging om door gerichte aandacht twee tijdsstromen met elkaar

baat bij hebben. Tjaden combineert mindfulness met het organiserend concept van 'Theorie U'. Om niet alleen persoonlijk te leren ontstressen en beter te genieten van de volheid van het leven, maar ook meer grip op de toekomst te krijgen. Tekst | Aad Meijer Foto | Heidi Arts

te verbinden. De voortgaande rechtlijnige stroom van A naar B, die vanuit het verleden werkt, met die andere tijdstroom, die Jung synchroniciteit noemt. Die komt met openende mogelijkheden als het ware vanuit de toekomst op je af. Hierin stromen de creatieve impulsen die met toevallige gebeurtenissen je leven op zijn kop kunnen zetten, gevoed vanuit de diepere bronnen van je ervaring. Wil je iets in proces bren-

gen, dan zijn beide stromen nodig. Mindfulness is een manier van aandacht oefenen die leidt tot *presencing*, als samentrekking van de Engelse woorden *presence*: aanwezigheid, en *sensing*: waarnemen.

Kun je een voorbeeld geven van hoe die tweede tijdstroom werkt?

Er is een advocaat. Hij werkt hard, leeft in welstand en is succesvol. Op een dag staat zijn vrouw voor hem met een koffer in haar hand. 'Ik ga ervandoor.' Deze gebeurtenis brengt hem in een identiteitscrisis. 'Moet ik gewoon verder met mijn bestaan? Wat wil ik eigenlijk met mijn leven?' Er komt een lotsproces op gang waarin de advocaat het oude moet loslaten. Hij wordt ontvankelijk voor die tweede tijdstroom. In die stroom gaan andere dingen je opvallen of gebeuren zomaar. In de lineaire tijdstroom stap je in de auto en ga je naar je werk. Alles volgens planning, geen nieuwe dingen. Want nieuwe dingen komen je uit de toekomststroom tegemoet, die te beleven is als een zelfstandig werkende kracht. Wat je nodig hebt is een 'open mind', een open hart en een onbevangen wil.

Zijn moderne mensen wel ingesteld op oosterse meditatieoefeningen?

Het doel van de oefeningen is in het hier-en-nu geworteld te blijven. Daarom sluiten boeddhistische tradities beter aan bij ons westerse bewustzijn dan hindoeïstische. Die zijn gericht op transcendentie, op het ontstijgen van de aardse *maya*. 'Boeddha' is een woord uit het Pali en betekent ontwaken. Boeddha wijst op het beleven van de aardse weerstanden. Dat beleven gaat gepaard met lijden. Mindfulness baseert

zich op *vipassana* (inzichtmeditatie) die in de Tibetaanse vorm van het boeddhisme op de voorgrond staat. Wat we kunnen bereiken met mindfulness is een open, aandachtige houding met liefdevolle vriendelijkheid. Dat is in principe hetzelfde streven als in de fenomenologie die we uit de antroposofie kennen. In deze scholingsweg is het de bedoeling dat de dingen zich in mij 'uitspreken'. Je kunt je in deze vorm van waarnemen scholen en het lineaire met het creatieve denken leren verbinden. Dat verrijkt het waarnemen en vergroot ons bewustzijn.

Wordt het lijden aan de dingen in onze cultuur niet juist uit de weg gegaan?

De uitdaging in mindfulness is een andere houding te ontwikkelen ten opzichte van de dingen die zich voordoen. In plaats van dat je de prettige dingen omarmt en de pijnlijke dingen uit de weg gaat, stel je je open voor alles wat zich voordoet.

In de jaren '60 waren leraren als Maharishi Mahesh Yogi en Bhagwan pleitbezorgers van meditatie technieken. Veel jongeren gingen op zoek naar een goeroe en beoefenden vormen van yoga. Kun je verklaren waarom mindfulness nu pas, veertig jaar later, zo populair is geworden?

De dynamiek van de jaren '60 is een andere dan van nu. Destijds ging het om bevrijding, om het bereiken van 'verlichting'. Mensen van deze tijd zijn meer gericht op het hier-en-nu en gebruiken moderne communicatiemiddelen. Hun leven gaat samen met veel stress. Er is een natuurlijke behoefte ontstaan naar rust en tot jezelf komen. En dan op een manier die bui-

ten de kerkelijk-religieuze tradities blijft. Bij een cursus mindfulness speelt religie geen rol. De oefeningen zijn wetenschappelijk gefundeerd en blijken heilzaam te werken. Dat is anders dan de experimenten met meditatie en geestverruimende middelen in de jaren '60 en '70.

Andere idealen

Aan het eind van de vorige eeuw vond er een afbrokkeling plaats van de oude stromingen. In die tijd leek de wereld maakbaar. Destijds was ik arts in opleiding en maakte de ommezwaai van regulier naar antroposofisch. Er kon iets veranderen in de wereld en ik kon daar een bijdrage aan leveren. Het postmoderne denken heeft deze maakbaarheid sterk gerelativeerd. De vraag kwam op: 'Wat is mijn verhouding tot de wereld?' in plaats van: 'Hoe kan ik de wereld veranderen?' Het platform van verandering kwam bij het individu te liggen. Vandaar de reële behoefte naar scholing en innerlijke groei.

Is mindfulness een scholingsweg naar hoger bewustzijn?

Aandacht hebben, in en buiten jezelf, is het hoofddoel. Een weg die steeds maar door gaat en waar je ook van afgeleid wordt. In de cursussen zie je dat het voor deelnemers bijna onmogelijk is om een uur te mediteren. Het vraagt veel om gewoon te zitten en door je eigen onrust heen te komen. Als je verstilt, kan er namelijk van alles naar boven komen aan emoties. Dat is vaak moeilijk uit te houden. Na acht weken oefenen leer je die onrust werkelijk te ervaren.

Doemodus en zijnsmodus

In onze cultuur heerst de doe-modus. We zijn doelgericht bezig, ook met mediteren. De bedoeling is echter om in de zijnsmodus te komen. Niet gevangen in gewoontes uit het verleden, maar ook geen slaaf van wat allemaal moet in de toekomst. Wat je oefent in het neergaande deel van de U is een meer beschouwelijke kant. Laat zijn wat er is! Observeer zonder oordeel, zonder kritiek. Dat is een kwaliteit die volgens antroposofische gezichtspunten ook in de nacht werkt, als de belevenissen van de dag worden terugbeleefd in omgekeerde volgorde. Daarentegen is het dagbewustzijn alert; de dag zit vol keuzemomenten en oordelen. Oefen het loslaten ook al overdag! Eenmaal in de zijnsmodus, in het aanschouwende bewustzijn, kan de toekomststroom op gang komen. En die komt uit de nacht.

Welke invloed hebben meditatietechnieken op het brein?

Daar is veel onderzoek naar gedaan. Een van de bevindingen is dat bij mindfulness de linkerhersenhelft actiever wordt. Dat komt doordat je een open relatie met de buitenwereld ontwikkelt. Achter de prefrontale cortex, niet ver van de epifyse,

neemt een gebied met de naam insula door te mediteren in omvang toe. In de insula ervaren we de interne toestand van ons lichaam, inclusief de zogenaamde onderbuikgevoelens. En die waarneming helpt je om empathie en compassie te ervaren. Het dagbewustzijn heeft ons tot vrije, afgescheiden mensen gemaakt. Door meditatie vinden wij geleidelijk de weg terug naar de eenheid van binnen-buiten. Dat is in feite het non-duale beeld dat Rudolf Steiner een fundament heeft gegeven in zijn boek *De filosofie van de vrijheid*.

Kunst maakt flexibel

Ook kunst kan helpen je op een nieuwe manier te verbinden. Neem de muzikale beleving. Ieder instrument voegt zich in het grote orkest, zodat je je in een groter geheel voelt opgenomen. Dat ben ik ontzettend gaan waarderen: het bewustzijn dat je één bent met het geheel. Dat beleef je natuurlijk maar op momenten; want je bent het zo weer kwijt. Alles komt en gaat. Het is alsof je achter de waterval zit: het water stroomt en ruist naar beneden. Je kunt al die bewegingen met je bewustzijn volgen en keuzes maken.

In de huisartspraktijk is dat stromende be-

wustzijn een belangrijke voorwaarde om elke patiënt in de korte tijd van een consult te ontmoeten, hierbij aan te sluiten en van hieruit te helpen. Ik streef er bij ieder consult naar mijn hoofd leeg te maken en weer een kleine U in te gaan. Het tegenbeeld van de U is de rechte lijn. Dan luister je oppervlakkig naar het verhaal en schrijf je een recept uit.

Het is zomer, voor veel mensen vakantietijd. Dan gaan weer even de wijde wereld in. Wat vind jij een geslaagde vakantie?

We leven in een ongelooflijk ingewikkeld tijdperk. Er is zoveel informatie die ons overspoelt. Neem daarom de ruimte om een tijdje in eenvoud te leven. Probeer te genieten van gewone dingen, te ontstressen. Ik kampeer graag, in de bergen, aan een riviertje. Ook voor mij als dokter is de natuur belangrijk!

s | En nu U - Minndfulness en creativiteit in de verslavingszorg. Uitgeverij SWP, Amsterdam 2010
s | www.ottoscharmer.com
s | www.centrumvoormindfulness.nl

Ze wil in de beginfase per twee maanden enkele uren bijeenkomen.

Wil de Kam-Bree, Sterreschans 33, 4841 DS Prinsenbeek, wil@dekam.org, (076) 54 22 810, (06) 4819 0964.

Auditief beperkt...

Wil de Kam-Bree is ouder van kinderen met een auditieve beperking. Zij heeft een kleinschalige kinderopvang. Zij zou graag een landelijke contactgroep in het midden van het land oprichten, geïnspireerd door de antroposofische visie, om van gedach-

ten wisselen met mensen en ouders van kinderen met een auditieve beperking. Met als thema hoe je vanuit antroposofie kunt kijken naar het verschijnsel doof en slechthorend, en vanuit antroposofische zorg naar kinderen met een auditieve beperking.

Bergen, 13, 20, 27 september en 4 en 18 oktober

Hooggevoeligheid, wat is het en hoe ga je er mee om? | Door Marjan Zevenbergen, psycholoog & Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut beeldend. Vanuit de praktijkervaringen van de gesprekstherapie en de kunstzinnige therapie, met handreikingen en oefeningen

Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Tijd: 19.30-21.15 uur | Kosten: per avond € 5 | Opgave: Marijke de Vries (023) 52 79 555 of Marijkedevries1@versatel.nl

Eindhoven, 18 september

Ouders in de branding | Lezing door kinderarts Edmond Schoorel. Welke specifieke aspecten in de huidige tijd zijn van belang bij het opvoeden, in relatie tot de gezondheid van kinderen

Tijd: 20.00-22.00 uur | Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Entree: € 5 incl. koffie en thee | Info: Henk Verboom, (06) 15 05 44 71, henkverboom@hetnet.nl of antroposana-aeindhoven@hotmail.nl

Rotterdam, 2 oktober

Mama, mag ik wat lekkers? Lezing (en proeverijtjes) door Marion Pluimes, natuurdiëtiste en co-auteur van 'de kleine Vegetariër'. Onder het motto 'beter weten is beter eten' is deze avond gericht op ouders en verzorgers van kinderen van 4-12 jaar. O.a over het belang van biologische voeding en smaakontwikkeling

Locatie: Rudolf Steinerschool | Michelangelostraat 375 | Tijd: 20.00-22.00 uur | Kosten: € 7,50, € 5 voor leden van Antroposana | Opgave: Angela van Rooij, angelakopjansen@gmail.com.

Bergen, 10 oktober

Hooggevoeligheid, beweging en massage Workshop door Lennard Begeer, euritmie-therapeut & Liesbeth Vree, fysiotherapeute. Wat kan je doen voor jezelf of voor je kind? Vanuit de jarenlange praktijkervaringen van de euritmie-therapie en de fysiotherapie, met handreikingen en oefeningen

varing van euritmie-therapie en ritmische massage aan de slag met voorbeelden, oefeningen en speelse aanwijzingen

Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Tijd: 20.00-22.00 uur | Kosten: per avond € 5 | Opgave: Marijke de Vries, (023) 52 79 555, Marijkedevries1@versatel.nl

Rotterdam, 10 oktober

Dag van de duurzaamheid: nationaal congres Gezonde Zorg Thema: de relatie zorgverlener en -gebruiker. Deze bijeenkomst is een vervolg op het boek 'Duurzame Gezondheidszorg, visies en praktijkervaringen', dat voortvloeide uit de Studiedag 'Impulsen voor een Toekomstige Gezondheidszorg', sept. 2010. Locatie: Van Nelle fabriek | Kijk op www.mvonetwerkgzorg.nl of vanaf half september in de agenda op www.antroposana.nl

Haarlem, 15 oktober

Over het grijze gebied tussen hooggevoeligheid en autisme Lezing door Hans Lemmens, psychologisch medewerker

Aanvang: 20.15 uur | Plaats: Centrum voor Antroposofie, Floraplein 27 | Info: www.antroposofiehaarlem.nl

Alkmaar, 16 oktober

Verliefd, liefde en samen oud worden. Kan dat tegenwoordig nog wel? Spreker is Wytze Vonder, gesprekstherapeut van therapeutisch de Egelantier.

Aanvang: 20.00 uur | Plaats: de Wijkwaard, Muiderwaard 242 | Info: (072) 56 25 175, www.antroposana.nl/dewilg

Driebergen 16 en 30 oktober, 13 november
Karma, Ziekte en Gezondheid Drie werkvondten. Cursusleiding Jaap van de Weg, arts

Tijd: 19.30-22.00 uur | Plaats wordt nader bekend gemaakt | Kosten € 50,- | Aanmelden: jvdweg@xs4all.nl | www.jaapvandeweg.nl

Schoorl, 25-27 oktober

Verwondering Muziekconferentie, met lezingen, werkgroepen en concerten

Plaats: Valkenlaan 14 | Info: (072) 509 94 58 | www.mensenmuziek.nl

Bergen, 1, 8, 15 november

Hoe kun je meer vrijheid en ruimte in jezelf beleven? Cursus persoonlijke ontwikkeling door Marjan Zevenbergen, psycholoog NIP

Tijd: 19.30-21.30 uur | Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Kosten: € 75 | Opgave: via Bloemenopjepad.nl of sms/whatsapp, (06) 2009 1779

Bergen, 19 november

Overgevoeligheid en hooggevoelig Workshop door Roger Crijns, antroposofisch arts en Veronique Dellatre, spraakvormster. Met o.a. stem-, spraak- en adem oefeningen wordt gewerkt aan het centreren in jezelf en aan het versterken van je vitaliteit

Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Tijd: 20.00-22.00 uur | Kosten: per avond € 5 | Opgave: Marijke de Vries, (023) 52 79 555, Marijkedevries1@versatel.nl

Eindhoven, 22 november

Hooggevoeligheid en hoe maak je het tot kracht? Lezing door Annejet Rümke. Een avond over wel en wee van mensen met hooggevoeligheid en de kunst deze aanleg te ontwikkelen als kracht

Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Entree: € 5, incl. koffie en thee | Info: Henk Verboom, (06) 15 05 44 71, henkverboom@hetnet.nl of antroposanaeindhoven@hotmail.nl

Stichting Herfstcongres organiseert:

Herfstcongres 2012

Het gezonde hart tussen hemel en aarde

Medische, therapeutische en
pedagogische ge-zichtspunten
op antroposofische grondslag

23 & 24 november

Geert Groote College in Amsterdam

Lezingen van Jaap van der Wal (embryoloog),
Guus van der Bie (arts) en Jeanne Meijs
(actief beeldende therapeute); twee rondes
van workshops vanuit talrijke therapeutische
en pedagogische invalshoeken

Doelgroep: artsen, verpleegkundigen,
therapeuten, pedagogen & overigen
Kosten: € 95, studenten € 50
Accreditatie aangevraagd

I: Jelle van der Schuit, T: 079-3211837
info@herfstcongres www.herfstcongres.nl

'Inzicht in je leven
worden wie je bent'



Professional in de biografiek?

Opleiding biografisch coach
Opleiding ouderschapscoach

Aan de slag met je levensloop?

Basiscursus biografiek
Cursussen en Workshops

contact@biografie.nl 06 208 100 48 www.biografie.nl



mode en basics
van biokatoen
Demeterwol
hennep, zijde, linnen
biologische babyuitzet

Obilot Natuurtextiel

www.obilot.nl
0575 - 517091

sinds 1982 - Groenmarkt 1 - Zutphen

MAAK KENNIS MET NATUURLIJKE KRAAMZORG



In september 2012 start de nieuwe opleiding
Natuurlijke Kraamzorg. Ontwikkeld voor
kraamverzorgenden en andere professionals
in de geboortezorg die zich meer willen verbinden
met het kind, het kraamgezin en met zichzelf. De opleiding schoolt
je waarneming, verruimt je inzichten en ontwikkelt je vaardigheden
over tast- en warmtezin, rust, ritmische leefwijze, (borst)voeding,
kleding en omhulling.

www.natuurlijkekraamzorg.eu

Schildercursus licht-kleur-ruimtelijkheid

Thema: Verleden-heden-toekomst
Technieken: houtskool en sluiëren (vorm van aquarellen)
Voor gevorderden en beginners

Docent: Roland Tiller
Weissenbruchstraat Den Haag, 23 juli t/m 28 juli 2012
Prijs € 300 Info: Elsie Franken-Holt,
T 035 69 21 978 e.franken-holt@hotmail.com
Accreditatiepunten: 36



Centrum Sociale Gezondheidszorg

Toegankelijke brochures over gezondheid van lichaam,
ziel en geest belicht vanuit de antroposofie

www.gezichtspunten.nl
T 0321 339 966 F 0321 339 774