

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 4 herfst 2012

- 2 | De mooiste ontmoetingen zonder woorden
- 5 | Zonder pardon
- 6 | Zeilschool voor de ziel
- 10 | Antroposana in verandering
- 12 | Je kunt er ook anders naar kijken
- 14 | Het hart als woning voor het ik
- 20 | Weleda in guur weer



De mooiste ontmoetingen zonder woorden

Stroom geeft het woord aan...José van der Berg (51 jaar). Zij werd door antroposofisch verpleegkundige Toke Bezuijen behandeld met goudzalf* in de hartstreek. Tekst | Mieke Linders Foto | Hapé Smeele

Al een hele poos had ik last van hoge bloeddruk en spanning in mijn lichaam. Hiervoor werd ik via de huisarts regulier behandeld met medicijnen. De hoge bloeddruk verslechterde mijn nierfunctie zodat ik ook hiervoor medicatie kreeg. De bijwerkingen, het hele neergaande proces maakten me onzeker. Bekenden wezen me op het bestaan van therapeutica. Ik werk zelf in de gezondheidszorg, ben dan eerst wat afwachtend. Door verdere nare ervaringen met de medicatie ben ik me meer gaan verdiepen in de mogelijkheden van een therapeuticum. Ervaringen van anderen en de website van Toke brachten me bij haar.

Het was Toke die na het horen van mijn verhaal voor een therapie met goudzalf koos. Bij de eerste inwrijvingen ging ik voelen hoe de spieren rondom mijn hart verkrampt waren. Het leek alsof die verkramping tijdens de behandeling verdergerde, maar al snel ontspande het gebied rond mijn hart. Het was alsof mijn hart zich opende, geleidelijk aan voelde het vrijer. En wat ik heel nieuw en bijzonder vond: ik raakte mijn angst kwijt. Voorheen was ik angstig om mezelf te laten zien, me te openen en kwetsbaar op te stellen. Na meerdere inwrijvingen ervoer ik de ruimte en ontspanning ook in de andere spieren van mijn lichaam. Ik merkte dat ik ontvankelijker werd voor wat in mij leeft: ik voelde mijn hart kloppen, de zwaarte in de buik of tintelingen in de voeten. Maar ook emotionele gewaarwordingen werden intenser. Opeens kon ik me heel verdrietig of juist heel dankbaar voelen. Soms had

ik diepere spirituele ervaringen. Ik voelde hoe ik mij bewoog in de wereld om mij heen. Want behalve ontvankelijker voor mijzelf werd ik dat als vanzelf ook voor anderen. Voor wat de ander beweegt en in het hart meedraagt.

Wilde ik eerst gebeurtenissen en processen met beredeneren onder controle houden – al wist ik dat het niet werkte – ik leerde nu om vertrouwen te hebben in wat zich aandient. Er is een stroom in mij op gang gekomen die onuitputtelijk is, die me het leven laat voelen met alle hoogte- en dieptepunten die daarbij horen. Want naast de mooie ervaringen kan ik soms ook onverwacht terechtkomen bij pijnlijke gevoelens en herinneringen. Het heeft tijd en oefening (lees: meerdere keren uitwendige therapie) nodig gehad om te ervaren dat pijnlijke lagen opgelost kunnen worden. Waar ik eerder opnieuw in de verkramping schoot, merkte ik gaandeweg dat pijn zich oplost en steeds meer stukjes heel worden.

Door dit groeiende vertrouwen durf ik mij nu meer aan mijn hart over te geven en dat te openen voor anderen. Deze hartverbinding geeft een stralende warmte die ik met me meedraag.

Het realiseren van al deze ontdekkingen na de inwrijvingen met goudzalf in mijn hartstreek kan me diep raken en ontroeren. Dat het mij ten deel valt in de goede handen te zijn van iemand die zo zorgvuldig en bekwaam zulke processen op gang weet te brengen, is iets waar ik nauwelijks woorden voor heb. Daarbij te 'weten' dat er ingrediënten worden ge-

bruikt die de natuur ons geeft, aangeboden in een ruimte met zacht licht en heerlijke geuren, warme wikkels en dekens. Dit alles is zo heilzaam en bevorderend geweest voor mijn gezondheid.

De reguliere bloeddrukverlagende medicijnen slik ik niet meer. Mijn bloeddruk blijft goed. Mijn nierfunctie is hersteld en ik ben af van bijwerkingen als vermoeidheid, duizeligheid en een schor hoestje. Het speciale aan deze therapie met goudzalf is dat het zonder woorden plaatsvindt; met deze bijzondere zalf in nabijheid van de ander vinden er zonder woorden de mooiste ontmoetingen plaats. Het zet processen in gang die genezend, heilzaam zijn en hartverwarmend.

s | Toke Bezuijen is antroposofisch verpleegkundige.

Info: www.verpleegkundigepraktijk.nl en

www.weipoortsedagen.nl

* Aurum/Lavandula comp zalf van Weleda, bevat goud, roos en lavendel



stroom

Discrepantie

‘Kloof’ of ‘spanningsveld’ had ook hierboven kunnen staan. Want dat is het, bij het heugelijke feit van het zevenjarig bestaan van Antroposana, maar gevierd zonder groot feest. Zoals het nieuwsbericht meldt: ‘helaas is daarvoor onvoldoende budget beschikbaar’. Eerder werd bekend dat de overheid voor patiëntenorganisaties een financieel gure wind laat waaien; in het huidige economisch kille klimaat moeten zij zelf hun broek gaan ophouden. Terwijl het algemene belang van gezondheidszorg gediend is om aan patiënten zowel een stem te geven, als de regie over hun eigen leven te laten voeren.

Nog meer spanningsveld in dit nummer. Bijvoorbeeld bij onze nieuwe columnist, de Tilburgse huisarts Peter Staal. ‘Zonder pardon’ heet zijn eerste bijdrage. ‘Vadertje Staat wil de consument beschermen tegen hebzucht en uitbuiting van de zieke en kwetsbare medemens.’ Maar dit tast hem wel beroepsmatig aan in zijn rechten om voor te schrijven wat hij als het beste voor zijn patiënten beschouwt. Goedkope en vaak goed werkende middelen, zoals hij heeft ervaren, zijn al van de markt verbannen.

En neem embryoloog Jaap van der Wal, ook hij staat in een spagaat. Voor hem is het hart een veel belangrijker orgaan voor het leven dan het brein. Waar vind je de vrije wil? Volgens hem niet in het brein; veel eerder in het hart, hoe ongevoel dat ook klinkt. Door de idee dat wij ons brein zijn, wordt vooral het leven zelf buitengesloten. ‘De eenzijdige intellectuele visie op het leven doet ons valse beloftes, is als een wolf in schaapskleren.’

Drie keer een discrepantie, drie keer ook een keuzemoment om eranderstegenaan te kijken of om er anders mee om te gaan. (MG)



Colofon
8e jaargang, nr. 4, herfst 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 10 december 2012
Advertenties (06) 4862 3741, adverteren@antroposana.nl
Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl
Ledenmutaties leden@antroposana.nl
Vragen Antroposana antroposana@flexis-groep.nl, (020) 62 60 628
Overige vragen info@antroposana.nl of (033) 42 26 542

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.



Zonder pardon

Column | Peter Staal

Het is waar, ik zou geen minister kunnen zijn: niet slim genoeg, te goed van vertrouwen, te vergeetachtig en te snel moe als ik een paar avonden achter elkaar heb vergaderd. Bovendien wil ik niet de indruk wekken dat ik het beter weet. Het is mijn vak als huisarts om de kennis die ik bezit juist alleen dan te delen met de hulpvrager – van mij mag u nog gewoon patiënt zeggen, dat vind ik een prachtig woord – als het ook voor de hulpvrager van pas komt. Dat lijkt me een gezond uitgangspunt. Maar het probleem is nu dat ik de deskundige ben op het gebied waar ik me opwind over de onkunde van de ministers. En wat hebben de ministers de laatste jaren gedaan waar ik dan zo boos om ben? Zij – de opeenvolgende ministers van Volksgezondheid – hebben de afgelopen jaren met een fijnzinnige precisie de beschikbaarheid van antroposofische middelen, waaronder goede middelen voor patiënten met kanker, de nek omgedraaid. Zonder pardon. Deze middelen waren – geheel in overeenstemming met de wens van vele artsen en dus een veelvoud aan patiënten – gewoon beschikbaar en hadden een traditie van jarenlang gebruik en vooral van veiligheid. Bovendien zijn deze middelen goed, goedkoop en veilig en worden zij milieubewust geproduceerd. Nu snap ik heel goed dat Vadertje Staat de consument wil beschermen tegen hebzucht en uitbuiting van de zieke en kwetsbare medemens. Want dat zit er vermoedelijk achter: ‘Grote Broer’ ziet toe dat de medemens geen ongeregistreerde middelen hoeft te nemen. Dat vind ik heel logisch, hoewel gezegd moet worden dat ‘Grote Broer’ gemakshalve zijn huiswerk maar half doet. Minder logisch vind ik het volgende. De geneeskunde wordt geplaagd door hoge kosten. Technische oplossingen zijn on-



betaalbaar geworden en een vreemd probleem bij bijvoorbeeld de antibiotica is dat zij steeds minder goed werken. U leest eigenlijk: relatief dure geneesmiddelen met veel bijwerkingen zijn volledig beschikbaar op de markt, maar zij doen steeds minder goed hun werk. U heeft tevens gelezen: zeer goedkope geneesmiddelen met nagenoeg geen bijwerkingen, die vaak zeer goed werken mogen in Nederland niet meer op de markt verschijnen. Uit onderzoek blijkt dat artsen die zich bezig houden met ‘Complementaire integratieve geneeskunde’ – zoals ik als antroposofisch huisarts – goedkoper werken en hun patiënten langer leven (goedkoop werken en je patiënten leven korter is uiteraard geen kunst). Nu wordt deze groep hardwerkende artsen hun instrumenten ontnomen die soms reguliere middelen kunnen vervangen of tenminste kunnen ondersteunen. Geneesmiddelen waar ik aan gehecht was, worden zonder pardon en zonder opgaaf van goede redenen van tafel geveegd. Er is helaas geen generaal pardon voor antroposofische geneesmiddelen.

Intussen is me weer duidelijk dat er veel werk aan de winkel is, dat patiëntengroepen er niet voor niets zijn en dat het maar goed is dat in veel steden de samenwerking tussen artsen- en patiëntengroepen zo bijzonder goed is. Anders zou je je nog zorgen gaan maken over de toekomst...

s | Peter Staal is huisarts en antroposofisch arts

Zeilschool voor de ziel



Op een van de mooiste plekjes aan de Noordhollandse Waddenkust staat een herberg met een bijzondere naam: Herberg voor de Ziel. Door het keukenraam van dit Wieringse gastenverblijf zie je zeil- en andere schepen naar de eilanden of richting het IJsselmeer varen. De herbergiers, Engelbert Brendel (70) en Martine Vermeieren (63), zien de menselijke ziel als een zeilschip. *Tekst | Petra Essink*

‘Met een heel en compleet opgetuigd schip kun je als schipper je bootje over de golven sturen naar waar jij wilt. ’s Avonds in de haven luister je naar de verhalen van de andere schippers met andere bestemmingen en zij naar die van jou. Er zijn momenteel veel zielen met een lek bootje, een geknapte mast of gescheurde zeilen,’ aldus de herbergiers. ‘In de Herberg voor de Ziel werken we met onze gasten aan het herstel van ieders schip. Samen met dat herstel oefenen we het zeilen. Eigenlijk zijn we een zeilschool voor de ziel.’

Martine en Engelbert, jullie vergelijken de ziel met een zeilboot. Kunnen jullie daar iets meer over uitleggen?

Engelbert: ‘In ons beeld staan de boot en zijn kiel voor het fysieke bestaan en alle opgedane ervaringen die houvast geven in het water. De mast en de stagen brengen het verticale element van intuïtie en innerlijk houvast. En de zeilen geven de ziel haar belevingen van weer en wind en van al het andere wat de ziel in beroering kan brengen. De vergelijkingsmogelijkheden van de belevissen van een ziel met die van een zeilboot zijn eindeloos. Wij verbazen ons er iedere keer weer over. In ons werk van de afgelopen jaren hebben wij ervaren dat veel mensen in onze tijd hun zeil hebben afgetuigd en in een raceboot of in een vrachtboot zijn terechtgekomen. Dat zien we vooral bij mannen of beter gezegd: het mannelijke in de mens. Het mannelijke is verleerd de stilte, het gevoel van de zeilen, te hanteren. In een raceboot kun je gemakkelijk recht op je doel afstevenen. In een zeilboot ben je elk moment verbonden met jezelf en met je omgeving, die steeds verandert. En het is die

continue wisselwerking tussen jezelf en je omgeving die het dagelijkse leven zo boeiend en verrassend maakt. Je maakt ook mee, vaak bij vrouwen, of bij het vrouwelijke, dat bootjes gekrompen zijn. Die zijn zo klein geworden ten opzichte van het enorme zeil dat ze eenvoudig alle kanten op zijn te blazen en de hele tijd om dreigen te slaan.

Naast de wisselwerking met de zeilen, met je gevoel, is het van belang dat mensen hun koers bepalen. Je koers is je diepste innerlijke wens, het is datgene waar je je voor in wil zetten. Het blijven zoeken naar de juiste richting is belangrijk. Dat zoeken is een heel geheimzinnig proces. Je merkt al doende waar je uitkomt.’

Martine: ‘Toen Engelbert en ik elkaar leerden kennen, waren we allebei sterk zoekend naar onze verdere koers. Het was al snel duidelijk dat onze intenties in dezelfde richting gingen. Onze ontmoeting was een heuse “aanvaring”, ha ha!’

Kunnen jullie iets vertellen over jullie achtergrond en jullie inzichten?

Engelbert: ‘Ik ben een landschapsmens. Ik heb jarenlang planten en bomen gekweekt waarmee ik landschappen inrichtte. De laatste jaren is mijn interesse in het natuurlijke landschap meer en meer uitgebreid met een diepe interesse en betrokkenheid bij het landschap van de mensenziel. Een groot deel van de Nederlandse landbouwgronden kreeg de laatste decennia grote hoeveelheden stoffen in de vorm van giften en kunstmest toegediend. Stoffen die de grond helemaal niet nodig had en heeft en die de eigen natuurlijke werking van de grond meer en meer uitschakelt. In deze tijd zijn veel mensen, net als die landbouwgrond, op vergelijkbare wijze vergiftigd, overbemest maar in feite uitgehongerd.

Je moet het zo zien: de ziel verzwakt op twee manieren, van buitenaf én van binnenuit. Van buitenaf komen alle invloeden en verleidingen van consumptie, telefoontjes, beeldmateriaal... Binnen staat niet meer de schipper aan het roer maar hebben



Met de gasten in Herberg voor de Ziel werken aan het herstel van ieders schip

piraten het roer overgenomen. Het egoïsme, uitwerking van het lager ik, creëert verschillende soorten piraten. Deze zijn de oorzaak dat de eigenlijke werking van de ziel, die eigenlijk een waarnemingsorgaan is, verzwakt is geraakt. Veel lichamelijke en psychische ziekten vinden hun oorsprong in het meer en meer uitgeschakeld worden van de ziel als waarnemingsorgaan. In de huidige tijd zijn veel mensen in een enorme innerlijke nood, zo constateren wij.'

Martine: 'Ik ben opgeleid als psycholoog, maar ben niet lang als dusdanig werkzaam geweest. Ik ben jarenlang docent handvaardigheid geweest op een Vrije School. In mijn studie psychologie kreeg ik geen bevredigende antwoorden op mijn vragen over de menselijke psyche. Die vond ik later wel in de antroposofie, ook al bleven Steiners woorden ook nog theoretisch voor me. In feite ben ik heel mijn leven op zoek naar noem het "levende kennis van de ziel". In mijn contact met Engelbert en in onze gesprekken heb ik pas echt zicht op en een gevoel gekregen voor dat levende zielelandschap van mensen.'

Wat hebben jullie mensen te bieden in de Herberg?

Martine: 'Het verblijf in de Herberg is op basis van gelijkwaardigheid. We zijn deelgenoot en reisgenoot van onze gasten. We zeilen samen op. We ontdekken samen wat er nodig is en waar

de pijnen liggen. We leren van elkaar. Er is geen vooropgezet plan, diagnose of therapie. In een gelijkwaardige situatie wordt het ik, de leidende kracht in ieder mens, het meest direct aangesproken.'

Engelbert: 'In de Herberg is ook gezelligheid, kunst, levensvreugde. Alle dagen zijn verrassend met een rijkdom aan ervaringen en nieuwe ontdekkingen. En dat is heel tof!'

Waarom werken jullie zonder een vastgelegd programma?

Martine: 'Het programma is eigenlijk het gewone leven hè? Een programma speelt zich af in de horizontale of kloktijd, de tijd die je gebruikt om een taak te volbrengen en een doel te bereiken. In de Herberg hanteren we nog een andere vorm van tijd, namelijk de verticale tijd, anders gezegd de innerlijke tijd, de tijd van je biografie, de tijd waarin innerlijke groei kan plaatsvinden. Als je doelgericht een programma moet "afwerken", bestaat de kans dat die innerlijke tijd in de verdrukking raakt.'

Engelbert: 'Door een oogje in het zeil te houden, komen de horizontale en de verticale tijd bij elkaar en blijf je op koers. We noemen het ook wel Plussen.

Op het moment dat je je innerlijke gevoel raadpleegt met vragen als: is dat wat ik doe wel iets wat overeenstemt met mijn innerlijke gevoel, met mijn innerlijke weten? En wat is mijn

innerlijke behoefte?, dan stap je even uit de horizontale tijd in de verticale tijd. Wij willen elke gast in de gelegenheid stellen om zijn verantwoordelijkheid voor zichzelf te nemen. Met een therapeutische ingreep van buitenaf, hetzij fysiek of psychisch maak je je afhankelijk van die ander of van dat systeem. Soms kan dat nuttig en nodig zijn. In de Herberg werken we aan het scheppen van een innerlijke binnenruimte. Als die ruimte teveel is opgelost in het lawaai van onze tijd, dan verlies je het contact met jezelf. Wat wij doen is genezen van binnenuit, vanuit het oprichten van iemands *ik*. Je hebt je ziel nodig om dat ik informatie te geven. En daarom is het voelen, het beleven zo belangrijk. Uiteindelijk is het, net zoals een plant kan opknappen wanneer je hem uit de schaduw in de zon zet, de energetische invloed van het ik waardoor de mens opleeft.'

Willen jullie beschrijven hoe een verblijf in de Herberg voor de Ziel eruit ziet?

Martine: 'In de ochtend kijken we samen vooruit. Iedereen brengt in waar hij behoefte, wij noemen dat nood, aan heeft. Het kan gebeuren, doordat je iemand anders nood hoort, je dieper bij je eigen wezenlijke nood komt. Dat samen aftasten, daaruit ontstaat wat wij noemen: *sociale kunst*. Door de ontmoeting en door het luisteren ontstaat een nieuw en levendig wij. We zoeken samen naar de juiste samenhang en de juiste koers voor die dag waarbij ieders nood gehoord wordt.'

Engelbert: 'Als mogelijke activiteit bieden we een landschap-satelier, waarin we landschappen en planten waarnemen. Het beleven en het voelen staat in die waarneming centraal. Die natuurbelevingen verwerken we kunstzinnig in schilder-, zang-, bewegings- of toneeloefeningen. Door de weidsheid van deze kustplek leef je heel direct mee met de elementen van het weer, het licht en het tij. Het landschap waarin onze Herberg staat is een geweldige plek om mensen te helpen hun zielelandschap te herontdekken.'

Martine: 'Een van onze vaste gasten biedt lichaamswerk aan met onder andere massages. De activiteiten die we doen zijn afhankelijk van de noden van de deelnemers en van het sei-

zoen. Het zorgvuldig koken en eten nemen een belangrijke plek in.'

Engelbert: 'Kunstzinnige en ambachtelijke activiteiten zijn een hulp om je onvermogens te ontdekken. Door tijdens het kunstzinnig werken ergens tegenaan te lopen leer je waar je in je ziel onvolledig functioneert. En als de zeilen klapperen moet je iets doen. Je moet een tegenbeweging maken. Je moet leren ingrijpen, leren sturen, om weer op koers te komen. Dat zijn leermomenten waarin je kunt ontdekken dat je ergernis of vermoeidheid kunt bijsturen in plaats van onrust te creëren en die op de ander te projecteren. Als een van onze gasten merkt dat het even stukt, dan kan hij of zij onze belangrijkste herbergzin: *Stop, hoe verder?* gebruiken. We komen dan bij elkaar en bespreken de koers. 's Avonds is er een gemeenschappelijke terugblik waarin we vertellen hoe we de dag hebben ervaren en wat we beleefd en geleerd hebben.'

Jullie hebben een heel nieuwe manier voor de aanpak en genezing van psychische problemen ontwikkeld. Wat zijn wat dit betreft jullie plannen voor de toekomst?

Engelbert: 'Op dit moment ontvangen we, van zondagmiddag tot vrijdagochtend, in *vijfplusedagen*, maximaal vijf gasten per week. Vijf dagen is net voldoende om de ziele-zeilprincipes te leren kennen. We doen ook weken voor paren.

Ons streven is om het draagvlak voor het Herbergwerk te vergroten. Wij hopen dat meerdere mensen, op verschillende plekken en in verschillende ateliers, mee bouwen aan de Herbergstroom. Onze droom is een Herbergdorp, ingebed in een landbouwinitiatief. Daar kunnen gasten *in de haven* en met hun scheepje *in het dok*, een langere tijd verblijven. Het toekomstige beeld houdt in dat op die manier nieuwe gemeenschapsontwikkeling, op lokaal niveau, tot stand komt. Alle activiteiten zijn dan gericht op de nood van de medemens. Iedereen kan mee investeren in ontwikkeling. Zo ontstaat opnieuw een zeilvarende natie!'

Antroposana in verandering

Na zeven jaar lijkt de tijd voor Antroposana rijp te zijn om de bakens enigszins te verzetten. Deels genoodzaakt door de naderende subsidiebeëindiging zijn intensievere vormen van samenwerking onderzocht. Voortgekomen uit de impuls om zichtbaarder te worden voor een grote groep mensen gaat Antroposana meer online. Tijdens de jubileumviering op 17 november aanstaande, aansluitend aan de ledenraadsvergadering, wordt een nieuwe huisstijl gepresenteerd aan de afge-

vaardigden van leden en genodigden. Een groot feest voor alle leden zou fantastisch zijn geweest, maar helaas is daarvoor onvoldoende budget beschikbaar. In het januarinumnummer van Stroom en op de website kunt u tegen die tijd een verslag lezen en foto's bekijken. Wel heeft Antroposana een presentje in petto: het jubileumboek 'Gezondheid voor de toekomst' kan besteld worden, voor leden is er korting. Een aparte folder biedt hierover informatie. (LK)

Geen btw-heffing op CAM

Een consult bij een arts is vrijgesteld van btw-heffing. Maar CAM-artsen (*Complementary Alternative Medicine*) moeten per 1 januari 2013 over hun werkzaamheden btw afdragen. Dit heeft de Tweede Kamer besloten, omdat ze deze vormen van geneeskunde niet *evidence-based* (wetenschappelijk bewezen) vindt, dus een luxe. Volkomen onterecht! CAM-artsen zijn BIG-geregistreerd en werken dus volgens de KNMG-richtlijnen. Het BIG-register kent geen onderscheid in artsen. Drie jaar geleden speelde deze discussie ook en destijds heeft toenmalig minister Klink na veldonderzoek geconstateerd dat btw-heffing niet kon worden toegepast op werkzaamheden van CAM-

artsen. In augustus van dit jaar heeft Ab Klink (nu als zorgconsultant en oud-minister) weer van zich laten horen; in het rapport 'Kwaliteit als medicijn' constateert hij dat het grootste deel van alle geneeskundige praktijken niet *evidence-based* werkt. *Evidence-based* is geen garantie voor kwaliteit. De btw-heffing betekent dat de patiënt de dupe wordt, want ofwel de kosten worden verhaald op de patiënt, ofwel de arts zal meer moeten werken voor hetzelfde inkomen, wat de patiënt ook niet ten goede komt (en de arts evenmin). Wie bezwaar wil maken, kan de petitie op <http://www.petities.nl/petitie/btw-nee-stop-btw-heffing-cam-artsen> ondertekenen. (LK)

ABNOBA geneesmiddelen

De maretak-geneesmiddelen van ABNOBA zijn sinds 1 oktober niet meer via de Nederlandse apotheken verkrijgbaar. Deze waren als homeopathisch geneesmiddel ter registratie aangeboden, maar de ingediende registratiedossiers werden onlangs afgewezen. In Duitsland zijn ze wel geregistreerd en verkrijgbaar. Patiënten kunnen hun voorgeschreven geneesmiddel met een faxformulier bij de Schlossapotheke bestellen. Zij betalen de Duitse prijs voor het betreffende geneesmiddel, er worden geen verzendkosten in rekening gebracht. Prijzen en faxformulier zijn bij Antroposana op te vragen. (LK)

Zorgpensions in ziekenhuizen

Na de TOP-kamers (Tijdelijke Opname Plaats) in verzorgings- en verpleeghuizen en de Zorghotels is er een nieuwe mogelijkheid in opmars om na een ziekenhuisopname te herstellen en revalideren: het zorgpension in het ziekenhuis. Ziekenhuizen die met lege bedden kampen kunnen een afdeling aan de thuiszorginstelling Buurtzorg verhuren. In het zorgpension kunnen ook mensen tijdelijk terecht die thuis verpleegd worden. (LK)

Multidisciplinair werken in therapeutica versterken

Therapeuten nog sterker betrekken bij de multidisciplinaire behandeling van patiënten in therapeutica en naar buiten zichtbaar maken wat zij ter behandeling kunnen doen bij de diverse diagnoses. Dat is het gehoopte effect van het project 'Het optimaal organiseren van diagnosegebonden zorg', bekostigd door ZonMw. Het project begon op 1 september 2012 en loopt tot in 2014. ZonMw is de Nederlandse instantie die gezondheidsonderzoek financiert én het gebruik van de ontwikkelde kennis stimuleert – om hiermee de zorg en gezondheid te verbeteren. Hoofddopdrachtgevers zijn het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), en de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

Bij dit project wordt eerst algemeen gemaakt wat de mogelijke behandelingen bij bepaalde aandoeningen zijn, om die toe te snijden op de individuele patiënt. Hierdoor kan duidelijkheid worden geschapen bij de informatievoorziening aan patiënten, zodat zij beter weten wat zij kunnen verwachten. Een bijkomend voordeel is dat het artsen tijd bespaard met uitleg geven over het behandeltraject. Er zijn twee doelen: ten eerste een betere organisatie van therapeutica, door bijvoorbeeld therapeuten sterker bij de behandeling te betrekken, en ten tweede



de ontwikkeling van zorgplannen: welke therapieën komen bij bepaalde aandoeningen als eerste in aanmerking? Deze zorgplannen zullen vervolgens worden geëvalueerd en verbeterd door middel van uitwisseling van ervaringen tussen de therapeutica. Er zijn vier therapeutica bij het project betrokken. Mercurius in Eindhoven richt zich op hart- en vaatziekten, Helianth in Rotterdam richt zich op onbegrepen buikklachten en ouderen, Widar in Zeist richt zich op stressgerelateerde problematiek en kanker, en Aurum in Zoetermeer op kanker. Het project wordt begeleid door het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg van Erik Baars in Leiden en door het Instituut Mens en Organisatie (IMO) van Adriaan Bekman. Het wordt in het veld uitgevoerd onder leiding van projectleider Henk Verboom. Hierbij huren de vier therapeutica de expertise in van het Lectoraat en het IMO. (MG)

Ziektekostenpolis Antroposana

Op basis van de halfjaarcijfers en met een prognoseplan zijn zorgverzekeraars in deze periode druk bezig met het samenstellen van de nieuw polissen voor 2013. Ook Antroposana onderhandelt stevig om de collectieve polis zo gunstig mogelijk in de verhouding tussen dekkingen en premie aan te kunnen bieden. Vanaf ongeveer half november is deze informatie op www.antroposana.nl te vinden; Antroposana-leden worden ook per brief geïnformeerd. (LK)

Strijd rond AWBZ-zorg

Politici zijn het niet eens over de toekomst van de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten). Gaat het budget voor langdurige zorg naar de gemeentelijke voorzieningen of wordt het een zorgverzekeringsvoorziening? Met een mogelijke VVD-PvdA-regering is de kans groot dat de AWBZ de WMO achterna gaat.

Dan is de burger voor huidige AWBZ-voorzieningen aangewezen op de gemeente waarin hij woont. Bij zorgverzekeraars heb je, als er geen medische selectie wordt toegepast, nog de keuze welke zorgverzekering je kiest. Maar voor beide geldt: waar blijft het verzekerd recht, nu in de wet geregeld, op langdurige zorg? (LK)

boeken

Je kunt er ook anders naar kijken

Geertje Post Uiterweer schreef een mooi handboek: hoe te kijken en om te gaan met de verstandelijke beperking en gedragsproblemen van volwassenen en kinderen. Een boek dat naast de reguliere diagnostiek een theorie van zes beelden (typologieën) van mensen plaatst. Uitgelegd wordt hoe de theorie haar wortels heeft in de antroposofie. De kern, het ik, van de mens met een stoornis of verstandelijke beperking wordt daarin als gezond beschouwd. Kenmerkend voor dit ik is een diepe universele wil tot ontwikkeling. Alleen is bij deze mensen het lichaam geen geschikt instrument om dit individuele tot uitdrukking te brengen. De verstoring kan vaak in de stofwisseling en organen gevonden worden, lang niet altijd in de hersenen. De hersenen worden gezien als een orgaan dat voornamelijk spiegelt wat in het lichaam plaatsvindt. Naast gebruikmaking van algemeen wetenschappelijke aannames worden in de antroposofische benadering vragen gesteld naar de oorzaken en het ontstaan van de problemen.

Omdat de zes beelden niet eenvoudig uit elkaar te houden zijn en elk individu zijn eigen verschijningsvorm kent, lijken begrip en het stellen van de diagnose een hele klus. Geertje Post Uiterweer reikt zorgvuldig en liefdevol



inzichten, adviezen en methoden aan die overtuigen. Zo wordt de hang tot 'kapotmaken' gezien als gedrag waar de persoon geen grip op heeft. In het stofwisselingssysteem wordt gewoonlijk eerst elk stukje voedsel vóór opname onbewust vernietigd. Al door het gezonder laten verlopen van spijsverteringsprocessen kan storend gedrag verminderen. Bij elk beeld worden therapievormen besproken die in veel gevallen de levenskwaliteit bevorderen. Systematische observaties worden mogelijk met behulp van de lijsten in het boek. Door praktische oefeningen, ontleend aan de methode van 'inlevend waarnemen', verfijnen opvoeders hun eigen waarnemingsinstrument. In feite draagt ieder mens, zo stelt Post Uiterweer, alle menselijke mogelijkheden en alle zes beelden in zich, al gebruikt hij maar een deel. (ML)

s | Je kunt er ook anders naar kijken. *Gedragsproblemen bij kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking.* Inzicht – begrip – behandeling door Geertje Post Uiterweer, Christofoor 2012, 192 blz., € 22,50.

Karma, gezondheid en ziekte

Waar komen ziektes vandaan? Op welke manier heeft mijn gezondheid iets met mijzelf te maken? En als het zo is dat een mens meerdere levens op aarde meemaakt, wat betekent dat dan voor vragen van ziekte en gezondheid in ons leven?

Op heldere wijze schetst Jaap van de Weg (antroposofisch arts, psychotherapeut, schrijver, cursusleider) in Karma, gezondheid en ziekte, een mogelijke richting om deze vragen te onderzoeken. Het boek biedt geen concrete antwoorden. Het streeft er wel naar, door vanuit het perspectief van karma en reïncarnatie te kijken naar het persoonlijke gezondheidsvraagstuk, ontwikkelingsmogelijkheden te openen. Een aanrader voor iedereen die behoefte heeft de zaken eens anders te bezien. (PE)



s | Karma, gezondheid en ziekte door Jaap van de Weg is nr. 50 in de serie Gezichtspunten. Uitgegeven door het Centrum Sociale Gezondheidszorg. Te bestellen via www.gezichtspunten.nl. Prijs € 12,50 incl. verzendkosten.

Stemmingen, menskundig beschouwd

Ter gelegenheid van het 50-jarig bestaan van de Antroposofische Verpleegkundige Vereniging verscheen het boekje Stemmingen, menskundig beschouwd. Antroposofisch arts Joop van Dam legt daarin de ingewikkelde wisselwerking uit tussen het bewustzijn, de 'grondstemming' van de ziel, en de intrigerende wereld van onze organen. Het boekje is een mooi vormgegeven kleinood. Overzichtelijk en in heldere bewoordingen wordt de belangrijke rol duidelijk gemaakt die lever, longen, nieren en hart in het menselijk organisme spelen, in haar stemmingen en in haar manier van herinneren. Daarnaast wordt op boeiende wijze uiteengezet hoe er een verband bestaat tussen de organen en de elementen aarde (longen), water (lever), lucht (nier) en vuur (hart). In vier hoofdstukken wordt de lezer langs genoemde organen, hun eigenschappen, de samenhang met speci-



fieke ziektes inclusief de aangewezen therapie gevoerd. Het boekje is toegesneden op de verpleegkundige zorg, maar ook anderen, al of niet werkzaam in een medisch georiënteerd beroep, kan het een verdieping van zienswijze bieden. Enige bekendheid met de antroposofie vergemakkelijkt het lezen. De compacte tekst maakt soms nieuwsgierig naar meer. (ML)

s | Stemmingen, menskundig beschouwd door Joop van Dam met illustraties van Anne van Rijthoven Uitgegeven door V&VN antroposofische zorg. Te bestellen via edith@scheltema.org. Prijs € 14,- (incl. verzendkosten).



iedereen die zich diepere vragen stelt over de betekenis van het afstaan van organen na de dood. Bestaan organen alleen maar uit fysieke materie of is het denkbaar dat ze, eenmaal getransplanteerd in een nieuw lichaam, nog steeds een vleug van het eigene van de oorspronkelijke eigenaar in zich dragen? En wat betekent het voor je leven na de dood als er nog een deel van je voortleeft op aarde? Geen kant en klare antwoorden in dit helder geschreven boekje door Matthijs Chavannes (antroposofisch arts). Wel zeer interessante stof tot nadenken. (PE)

s | Orgaantransplantatie en -donatie, een spirituele visie door Matthijs Chavannes. Uitgeverij Pentagon. Prijs € 14,45.

Als Sarah Sarah ziet...

Sarah Goudsmit, levenscoach, kreeg eind 2009 de diagnose Non Hodgkin Lymfoom. Het proces dat zij daarna ging, in de behandeling en uiteindelijk tot haar genezing, verwerkte zij in dertien indrukwekkende levenslessen met bijbehorende schilderijen. De ontroerende schilderijen zijn prachtig afgedrukt in dit origineel



vormgegeven boekje. Het verscheen op Sarah's 50e verjaardag, vandaar de titel. De teksten zijn troostrijk en coachend van aard. Sarah's wens is

dat het boekje een uitnodiging mag zijn aan de lezer zijn/haar levenslessen op eigen wijze vorm te geven en met anderen te delen. (PE)

s | Als Sarah Sarah ziet door Sarah Goudsmit. Bestellen: www.sarahgoudsmit.nl. Prijs € 7,50 (excl. verzendkosten).



Jaap van der Wal, tot voor kort docent anatomie en embryologie aan de Universiteit van Maastricht, was een paar dagen in Utrecht om les te geven aan artsen, verpleegkundigen en fysiotherapeuten. Tussen het onderwijs door had hij even tijd voor een gesprek. Over zijn vakgebied de embryologie en over het hart, waarover hij op het Herfstcongres op 23 november in Amsterdam een lezing zal geven.* Van der Wal geeft Stroom alvast een voorproefje
Tekst | Aad Meijer Foto | Heidi Arts

‘Ik gaf jarenlang colleges over het menselijk lichaam. Dan vertelde ik hoe men over het lichaam dacht in de tijd van vroeger tot nu. Ik sloot graag af met de befaamde Nederlandse anatoom Louis Bolk. Hij ontdekte dat de menselijke ontwikkeling traag verloopt ten opzichte van die van dieren. De mens wordt in een veel later stadium volwassen dan de mensapen. En dat terwijl bij de geboorte mens en chimpansee nog grote overeenkomst vertonen. Bolk komt tot bijzondere inzichten in de evolutie. Dat een mensenkind een niet-gespecialiseerde toestand bewaart tegenover de snelle specialisering van de chimpansee. Dat de mens “eigenlijk embryo blijft”.

Er was bij de studenten altijd grote belangstelling voor de observaties van Bolk. Tegenwoordig zijn de eerstejaarsstudenten al sterk gevormd door de populaire mechanistische opvattingen en kijken ze niet

tie-lobby zal dat wel hebben uitgevonden. Onzin, als je hersenen ophouden, ben je niet dood. Je bent dood als het hart ophoudt. In het embryo ontstaat eerst het hart; het brein is een stap later en verder. Met het hart ontstaat de eerste mogelijkheid binnen ons organisme individu te zijn. Het brein, het hoofd is niet de primaire oorzaak van ons bewegen. De neurobiologie zit wat dat betreft in een fuik. Het oorzaak-en-gevolg-denken staart zich dood op het brein. Je brein is het hoofd van het zenuw-zintuigstelsel. Het hart is het “hoofd” van het bloed(orgaan).

In het begin is het embryonale lichaam als het ware leeg. Er is enkel een buitenkant en een binnenkant; de ruimte ertussen is niet manifest. Dan ontstaat er een midden via het bloed dat het

bloedproces. “Inter-esse” betekent “ertussen zijn”.

Het brein

‘Het hersenorgaan begint zich vanaf de derde week te ontwikkelen. Het is in uitgegroeide vorm niet begin- maar eindpunt van het zenuwproces. Het hart vormt zich vanuit het bloedproces en is (dus ook) hoofd en luistert, reageert en coördineert. Het hart voegt aan de beweging van het bloed niets toe! Het geeft een nieuwe impuls, zoals het brein reageert op de bewegingsmens en de zintuiglijk waargenomen wereld om ons heen!

Het hersenproces levert je het bewustzijn van de wereld om je heen. Het hart is in die zin ook een bewustzijnsorgaan: het station waar alle processen tot rust gebracht worden, waardoor

Het onbegrepen hart

‘Het hart wordt niet begrepen. Waarom krijgt onze cultuur het zo aan zijn hart? Wat gebeurt er met ons samenlevingshart? Verharding en verkillung verzwakken het. Zoals wij denken over de fysiologie, zo richten wij ook onze samenleving in. Dáár komt de terugslag: in het sociale leven. De harteklop van onze samenleving wordt ontregeld door stress. Deze komt voort uit hoe wij denken over onze lichamelijkeheid. De huidige trant van denken over het brein bijvoorbeeld – als oorzaak van bewegen – is een gevaarlijke misvatting. Brein is niet beweging of oorzaak van ons bewegen. Het brein wordt onderhouden door het ritmische systeem en het spijsverterings-ledematensysteem. Het brein bestuurt niet onze zenuwen. Rudolf Steiner waarschuwde al

Het hart als woning voor het ik

meer zo onbevangen naar de verschijnselen, de natuur, de mens, het lichaam. Het is een moeilijke periode voor de holistische menskunde. We gaan door een dorre woestijn.’

Op het congres gaat uw voordracht over het hart. Hoe kijkt u vanuit uw vakgebied naar het hart?

‘Zonder hart kun je niet leven. Zonder brein wel. Dat is een beetje dramatisch voor Dick Schwaab die alles uit het brein verklaart. Hersendood is lariekoek! De orgaandona-

eerste orgaan is dat een mens aanlegt. Er ontstaat daarmee een ruimte om te zijn. Tussen de twee polen in wordt de ruimte geschapen door het bloed. Om de mens te plaatsen tussen de twee Seelen in meiner Brust (Goethe), de denkende, beschouwende ziel en de ziel die zich steeds wil verbinden vanuit de wil. Het bloed bemiddelt in een continue stroom tussen deze polariteiten. In hoofd, hart en wil kun je de driegelede mens zien met in het midden het hart, gevormd vanuit het

steeds weer innerlijke vrije ruimte ontstaat. Waar het bloedproces rust... en omkeert. Het is het incarnatieorgaan. Elke hartslag is een incarnatieact, brengt ons hier en maakt ons in zekere zin wakker. Hier ben ik! In het hart kun je gewaarworden dat je in je lijf woont. Niemand wijst op zijn hoofd als antwoord op de vraag: bedoel je mij? Ben ik aan de beurt? Dan wijs je op de plaats van je hart. Daar ben je!’

een eeuw geleden dat het begrip “motorische” zenuwen op een denkfout berust, alsof deze ons doen bewegen. Alle zenuwen dienen de waarneming, dus ook de waarnemingen van onze spierbewegingen. Je zult dan ook in de hersenschors geen vrije wil ontdekken. Die wil zetelt daar niet. Hersenonderzoek wil met een scan aantonen dat er geen vrije wil bestaat. Zo ver is het gekomen met het mechanische denken! Ik noem dat schaamteloos reductionisme. De vrije mens terugbrengen tot

een regelbaar en geen verantwoording dragend apparaat! Alsof je de wil die je in het dagelijks leven ervaart, kunt “vangen” in een experiment dat de hersenactiviteit in beeld brengt! Dan krijg je een samenleving van “Kan ik er wat aan doen? Het was mijn hippo-campus die een foutje maakte”.’

Het onderzoek moet terug naar de basis

‘De werkelijkheid waarin wij leven is toch wel even iets meer dan het neurolab met knopjes en draadjes! Ik ben geen brein. Ik ben Jaap van der Wal en ik heb én ik ben mijn lichaam. Kennelijk is het brein een belangrijke voorwaarde om te leven. Maar ik ben niet mijn brein. De mensen zijn het transparante lichaam vergeten dat weerstandsloos mij dient. Marcel Proust bracht het zo onder woorden: “Wij hebben voor de

is de geneeskunde nog niet helemaal dichtgetimmerd met richtlijnen en protocollen. De arts kan poortwachter zijn omdat hij waarneemt, de beelden ordent en de diagnose stelt. De moderne wetenschap “lijdt aan een hevige vorm van intellectueel ascetisme”. De woorden zijn van de filosoof J.H. v.d. Berg. Het waargenomen object is volstrekt gescheiden geraakt van de waarnemer zelf. Waarom word ik als evolutiebioloog geacht te denken dat de natuur geen doel heeft, maar uitsluitend oorzaken? De menselijke ervaring geeft ons toch de levendige indruk dat de natuur één groot zinvol geheel is? Die ervaring moet je loslaten, meent de wetenschap. Dat heeft tot gevolg dat we het leven zelf buitensluiten. Het causale denken neemt daardoor extreme vormen aan. Een voorbeeld: onze hele samenleving

dergelijk manipuleren ontnemt ons de keuze uit verantwoordelijkheid te handelen.’

Hoe komt het dat we zo’n andere kijk op de wereld hebben ontwikkeld?

‘Abstracte kennis is een talent van het hoofd. Het hoofd vindt zichzelf belangrijk, kan zich sterk losmaken uit het leven zelf. Zoals een warm belangstellende mens een ambtenaar wordt. De grondlegger van de evolutietheorie, Charles Darwin, was een goede waarnemer. Hij behoorde nog tot de generatie universele wetenschappers die met veel geduld eigen waarnemingen deed, alles in kleur en detail optekende. Hij stelde vragen aan zichzelf en worstelde met de eerste antwoorden. De generatie geleerden ná hem kijkt niet meer maar interpreteert. Nog een generatie later concludeert men

hart de scheppende spil is waar het leven om draait, dat het brein dienstbaar is aan het organisme als geheel en niet de regisseur is die breindenkers er graag in willen zien.

Ik probeer anders te kijken. Ik maak mij zorgen over de wereld die door ons gemanipuleerd en misbruikt wordt. Het organisme Aarde blijkt zich steeds weer aan te passen alsof het al onze misstappen wil vergeven. Maar hoe lang nog? Het ijs trekt zich terug van de polen. Zonder twijfel is de dramatische klimaatverandering een signaal dat we een andere manier van denken moeten oefenen. Met andere ogen leren kijken. Voor dat grotere rampen volgen. Dat is mijn missie in mijn werk Embryo in beweging. Cursussen geven aan mensen over het embryonale leven met als boodschap: Denk eens nieuw, kijk eens binnenste buiten, dan zie je Geest, overal.’

s | www.embryo.nl
www.herfstcongres.nl

* Stichting Herfstcongres organiseert ‘*Het gezonde hart tussen hemel en aarde*. Medische, therapeutische en pedagogische gezichtspunten op antroposofische grondslag’ op 23-24 november 2012 in het Geert Groote College te Amsterdam. Bedoeld voor artsen, verpleegkundigen, therapeuten en anderen werkzaam in de antroposofische gezondheidszorg; leraren in het (vrijeschool)-onderwijs en medewerkers in pedagogische instellingen en instituten. Ook studenten zijn van harte welkom.

Waarom krijgt onze cultuur het zo aan zijn hart?

toekomst geen nieuwe horizon nodig, we hebben nieuwe ogen nodig!” De empathische blik heeft oog voor het kwalitatieve. Met alleen tellen en meten verliezen we de mens uit het oog.’

Evidence based

‘Van arts-onderzoeker Guus van der Bie kregen onze cursisten vandaag te horen dat slechts 15 procent van ons geneeskundig handelen écht evidence-based is. De andere 85 procent is gewoon kunst, fingerspitzengefühl, situatief handelen, intuïtie. Gelukkig

stuitert. Dat levert nervositeit op en stoornissen als ADHD. Kinderen met ADHD “leven” onze ziekte. Die ziekte is met Ritalin niet te genezen. Als we eerlijk zijn, zien we dat onze leefwereld vol stress zit en dat veel kinderen daar last van hebben.

De eenzijdige intellectuele visie op het leven doet ons valse beloftes, is als een wolf in schaapskleren. Want voor alle kwalen is wel een bruggetje in het brein te vinden, een gen te beïnvloeden. Binnenkort wordt een depressie vanuit de hardware verwijderd. Een

vooral: “Zo moet het zijn!” Zo ontstaat dogmatisme en het intellectueel ascetisme.’

Spagaat

‘Ik sta met de verworvenheden van deze tijd in een spagaat. Ik ben enerzijds dankbaar voor het gemak dat de moderne techniek oplevert, ook voor de therapeutische middelen waar men het leven van mijn vrouw mee kon redden. Anderzijds wil ik verhalen vertellen over wat er aan schoonheid, zin en doel in en om ons heen is. Over hoe het



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



Wollen ondergoed voor jong & oud

Sokken, maillots, pantoffels, lamsvachten en veel meer.

Kijk op: www.winterlok.nl

Wolletjewinterlok | Weerdingerweg 3 | 7872 TC Valthe | Tel: 0591-51 35 56 | info@winterlok.nl



muzikale familievoorstelling

CLOWN MOP EN PRINSES HARP

Beleef het mee op:

- zondag 4 november in Zwolle
- zondag 25 november in Groningen

Roelant en Madeleine de Vletter-Wulff
tel (0525) 622 007

www.roelantenmadeleine.nl



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

Steenderen (Gld)
Loes Klinge
Consultatief antroposofisch arts in huisartsenpraktijk de Hoeksteen **I** Burgemeester Smitstraat 23 **I** 7221 BH Steenderen **I** T: 0575 451 255

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

Havelte
Betsy van den Boogaard
Muziekspel: praktijk voor muziektherapie **I** Veendijk 22, 7971 RR Havelte **I** T: 0522 492 317

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.margjevos.nl

Eindhoven/Brunssum/Maas-tricht
Johan Littel
Gezondheidszorgpsycholoog
Praktijk voor: Antroposofische Diagnostiek, Gesprekstherapie en Psychotherapie (NVAP). Psychosociale zorg ten behoeve van Oncologiepatiënten (NVPO). **I** T: 045 521 5407 **I** www.johanlittel.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** kortecusus@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.anthrovis-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.euritmio-terdam.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

Antroposana

Plaatselijke afdelingen
Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotteveel **I** T: 026 3512712 **I** E: g.rotteveel50@upcmail.nl
Artaban (Hoorn) Maarten Moens **I** T: 0229 214550 **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 **I** T: 040 2450147 **I** E: jfrima@kpnplanet.nl
Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra **I** T: 058 2664746 **I** E: rietje_50@hotmail.com

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.Praktijk Den Draak.nl

Culemborg
Anna Baudoin
Biografisch coach Bureau-ANA **I** www.bureau-ana.nl **I** 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 advertieren@antroposana.nl

planet.nl
Steden3hoek (Apeldoorn, Deventer, Zutphen) Gerard Bunnik **I** T: 0570 649940 **I** E: bunnikg@xs4all.nl
Symphytum (Vlaardingen) Ivonne van Buuren I Boukje Parry **I** T: 06 15044510 **I** E: hetkleinevolkje@heemhuys.nl
Tilburg i.o. Richard Fischer **I** T: 013 4685371 **I** E: ricfisch@gmail.com
Wilg (Alkmaar) Gerda Schoen I Vries **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

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**

Regio's
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
Regio's Centrum, Noord, Noord-West, West, Oost

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



Snoeien om te groeien en bloeien

Weleda in guur weer

Wie het internationale nieuws volgt, hoort verontrustende berichten over Weleda. En net nadat dit van oudsher typisch antroposofische bedrijf vorig jaar zijn negentigste verjaardag vierde. Waar zowel antroposofische geneesmiddelen worden vervaardigd als duurzame lichaamsverzorgingsproducten, die zeer succesvol zijn. Dit voorjaar werd bekend dat Weleda in 2011 wereldwijd een verlies heeft geleden van 8,4 miljoen euro en dat daarop de volledige internationale directie (Verwaltungs-rat) is vervangen. Wat betekent dit voor Weleda Benelux? We vroegen directeur Hans Nijnsen hoe het momenteel met Weleda is gesteld *Tekst | Michel Gastkemper Foto | Weleda*

In het beleidsplan 2010-2015 stond nog dat er een scheiding wordt aangebracht tussen farmacie (geneesmiddelen) en lichaamsverzorgingsproducten. Zij zouden beide hun eigen broek moeten ophouden, terwijl bekend is dat de farmacie het heel zwaar heeft. Wat gaat er nu veranderen?

Hans Nijnsen: 'Er waren in de internationale organisatie twee parallelle divisies ontstaan, waarbij voor elk een grote staf werd opgebouwd. Dit wordt

nu teruggedraaid. Voor ons is het voordeel dat we minder aanspreekpartners hebben en dat we weer uitgaan van een geïntegreerd denken. Onze geneesmiddelen en lichaamsverzorgingsproducten horen immers bij elkaar. Overigens scheiden we de financiële rapportage wel in tweeën, in farmacie en lichaamsverzorging.'

Heeft het verbod van minister Schippers per 1 september op indicatie bij

homeopathische zelfzorgmiddelen nog een grote negatieve invloed op het bedrijfsresultaat?

'Het wettelijk verbod op indicatie geldt uitsluitend voor homeopathische zelfzorggeneesmiddelen. Dit raakt ons maar beperkt, het gaat slechts om zo'n zestien middelen. Veel van onze middelen hebben in Nederland niet de status van het geneesmiddel, zoals het geval is in de ons omringende buurlanden. Op Infludo, dat bij ons wel een geneesmiddel is, hoef je die indicatie ook niet te zetten, want iedereen weet door de naam al dat het tegen griep is. Onze zorg zit veeleer bij de voorschrijfmiddelen, die dus door artsen moeten worden voorgeschreven en waarvoor je al nooit reclame mocht maken. We zijn wat de geneesmiddelen betreft sterk afhankelijk van artsen die antroposofische middelen willen voorschrijven

ven. De zelfzorgmiddelen zijn daarentegen in de vrije verkoop beschikbaar. Sommige nu dus zonder indicatie.'

Kan Weleda eigenlijk invloed uitoefenen op het aantal antroposofische artsen?

'Zeker niet rechtstreeks. Wij zijn hierin afhankelijk van bijvoorbeeld de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen, van wat zij eraan kunnen doen. Maar het is ook voor ons een toenemend probleem dat er steeds minder antroposofische artsen zijn. Er was een grote impuls in de jaren zeventig, de meeste antroposofische artsen zijn van die generatie. Die gaat echter nu met pensioen. Het aantal artsen blijkt per saldo af te nemen, want er komen te weinig nieuwe bij. En daarmee wordt ook de bekendheid met onze antroposofische geneesmiddelen minder en dus ook het voorschrijven ervan.

Terwijl het voor ons een dure zaak is om het hele assortiment in stand te houden. Als je er niets aan doet, leidt dit structureel tot verlies. Wij zijn al langer bezig met het stoppen van de verliezen aan de kant van de farmacie door waar mogelijk de kosten te verlagen, en zijn daarmee goed op weg.'

Houdt het een majeure beleidswijziging in, als de twee verschillende helften van het bedrijf nu weer meer geïntegreerd gaan werken?

'In die al genoemde parallelle structuur werd er op de beide van elkaar gescheiden gebieden teveel gerekend op groei. Maar die groei bleef aan één kant uit. Je hebt winstgevendheid nodig om verder te kunnen ontwikkelen. Op deze manier begonnen de lichaamsverzorgingsproducten er ook onder te lijden. Kort gezegd: als je bloedt als farma, is er ook geen ontwikkeling van cosmetica. Er zijn op de markt van verzorgingsproducten de afgelopen vijftien jaar grote spelers bijgekomen. We zijn niet langer meer de enige die lichaamsverzorgingsproducten verkoopt. Als je dan over jaren een sterke groeiverplichting op je hebt genomen, kom je in de problemen. Weleda wil ook niet ten koste van alles die groei realiseren: meegaan in acties zoals twee voor de halve prijs, zelfs drie voor de halve prijs, zet uiteindelijk je merknaam op het spel.'

Hoe onderscheidt Weleda zich in zo'n vergrotende markt dan nog?

'We moeten om te beginnen af van die dwangmatige sterke groei. Je moet je

afvragen welk soort groei je wilt. Voor Weleda betekent dat zonder twijfel: een groei die duurzaam, geleidelijk en blijvend is. In ieder geval geen kortetermijndenken! Vervolgens moet je jezelf heruitvinden. En ook moderne communicatiemiddelen en sociale media inzetten.'

Hoe zit het wat betreft met het aloude paradepaardje van Weleda, de Weleda Berichten? Ik heb begrepen dat dit blaadje dat klanten vier keer per jaar gratis in de bus kregen, vervangen gaat worden door een nieuw en dikker Weleda Magazine dat minder vaak verschijnt.

'Het is een spannende vraag: welke communicatiemiddelen zijn instrument voor welke functie? Sommige communicatie is snel, kortdurend en vluchtig. Die beklijft niet, maar is wel signalerend en kan mensen op ons attenderen. Het nieuwe Weleda Magazine gaat verder vanaf dit punt en wordt kwalitatief verdiepend, om zo loyaliteit bij onze klantenkring op te bouwen. Weleda blijft het bedrijf dat erop gericht is de gezondheid te stimuleren.'

Blijft antroposofie het uitgangspunt van Weleda? Of verandert dat ook?

'Nee, wij blijven inzetten op de genezings- en gezondheidsimpuls, dat is bij ons primair. Op antroposofische geneeskunde dus. Maar de vraag is hoe je deze impuls in de huidige tijd vorm en inhoud geeft. Zelf doen we onderzoek naar grondstoffen en substanties, dat is onze *core business* als geneesmiddelenfabrikant. Ook bij het ontwikke-

agenda

Weleda België >



len van lichaamsverzorgingsproducten speelt dit trouwens een rol. We hebben een Weleda Bereidingsapotheek (WBA) met duizend middelen; de verbinding met de antroposofische geneeskunde blijft dus.'

Hoe gaat Weleda zich in de toekomst profileren?

'Wat de geneesmiddelen betreft sterk via artsen die antroposofische middelen willen voorschrijven. Het hele assortiment gaan we nog een keer met artsen doorwerken die of al heel lang werkzaam zijn of juist met pensioen. Op die manier kan hun kennis ook overgedragen worden aan jongere collega's. Verder profileren we ons in dit segment met de zelfzorgmiddelen die in de vrije verkoop beschikbaar zijn. Bedrijfsmatig zullen we inzetten op duurzame groei, op het deels afbouwen van de internationale overhead, op aanpassing van de kosten en die in verhouding brengen tot de opbrengsten. Maar ook op het in stand houden van het geneesmiddelen-assortiment, op het creëren van randvoorwaarden voor de ontwikkeling van een nieuwe antroposofische artsenpopulatie, en op de integratie van de bedrijfsvoering in de Benelux.'

Wat gaan klant en patiënt merken van Weleda het komende jaar?

'Innovaties bij lichaamsverzorging, nu we weer meer mogelijkheden voor ontwikkeling hebben. Bij de geneesmiddelen zal het assortiment zich moeten aanpassen aan de vraag vanuit

de artsen en wat financieel mogelijk is. In België is het geneesmiddelenassortiment inmiddels met de helft minder, dat gaat van achthonderd terug naar vierhonderd middelen. Dat deel omvat echter nog altijd negentig procent van alle voorschriften van artsen.

In Nederland hebben we ongeveer twaalfhonderd middelen. Dit aantal is in het verleden al sterk gereduceerd en zal zeker ook nog wat teruggaan. Overigens doen we dat in goed overleg met de artsen. Je moet bedenken dat er in de loop van negentig jaar veel middelen zijn bijgekomen, veelal op het initiatief van individuele artsen. Die vaak incidentele middelen bleven bestaan zonder dat er bij de opvolgers veel bewustzijn voor was. Die kun je moeilijk algemeen in productie houden. Onze Bereidingsapotheek is ook in dit opzicht een prima ontwikkeling: die is weer toegespitst op de individuele arts in relatie tot zijn individuele patiënt.

Dit is meteen een mooi voorbeeld van hoe je kunt blijven groeien: zie dit als het snoeien dat nodig is om te kunnen blijven groeien en bloeien. Het is een heel normaal proces. Weersomstandigheden als wind, regen en storm zijn heel natuurlijk, net als het je daaraan aanpassen om sterk te blijven. Een snoei-proces is dan gewoon nodig. Heroriëntatie in zulke omstandigheden is geen teken van zwakte, maar van kracht.'

Driebergen, 16 en 30 oktober, 13 november
Karma, Ziekte en Gezondheid Driewerkavonden | 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

Amsterdam, 19 oktober
Klassieke en nieuwe kinderziekten | Lezing door Thomas Kelling, antroposofisch huisarts

Plaats: Ita Wegmanhuis, Weteringschans 74 | Tijd: 20.15 uur | Kosten: € 8,- | Info: www.antroposofieamsterdam.nl

Zutphen, 24 oktober
Omgaan met talenten en beperkingen | Lezing door René Slot, consultatief arts. Hooggevoeligheid en overprikkeldheid bij kinderen is een actueel 'probleem'. Wat kunnen ouders en opvoeders zelf doen, en welke professionele behandeling en onderzoek is er mogelijk?

Plaats: Vrijwilligerscentrale De Born, Oude Bornhof 55/57 | Tijd: 20.00 uur | Kosten: € 3,50 voor Antroposana-leden en € 5,00 voor niet-leden | Opgave en info: Free Zwart (0575) 51 55 67 of freezwart@gmail.com

Schoorl, 25-27 oktober
Verwondering | Muziekconferentie met lezingen, werkgroepen en concerten

Plaats: Valkenlaan 14. | Info: (072) 50 99 458, www.mensenmuziek.nl

Bergen, 1, 8, 15 november
Hoe kan je meer vrijheid en ruimte in jezelf beleven? | Cursus persoonlijke ontwikkeling door Marjan Zevenbergen, psycholoog NIP

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

Apeldoorn, 2 november en 7 december
Stemexpressie | Je lichaam als klankkast; diepe lagen resoneren en klinken mee. Met je stem als meest pure uiting van jezelf. Zangervaring niet vereist

Plaats: Therapeuticum De Es, Glazeniershorst 159 | Tijd: 19.00-21.30 uur | Kosten: € 15 (aanmelding noodzakelijk) | Info: Saskia de Groot (0570) 56 19 29 of saskia.de.groot@hetnet.nl

Hoorn, 3 november
Zelfzorg vanuit de antroposofische geneeskunde | Cursus door Mieke Horsman en Katie Willink

Plaats: Therapeuticum Artaban | Tijd: 9.15-12.30 uur | Info: Mieke (072) 56 24 497 of Katie (0229) 21 54 33

Zeist, 7 november
Zelfregie, de kwetsbare zoektocht naar volwassenheid | Lezing door Ramses van Hees, arts

Plaats: Rafaëlzaal, Stenia, Utrechtseweg 86 | Tijd: 20.00-22.00 uur | Kosten: Antroposana-leden € 5, niet-leden: € 7,50

Bergen, 10 november
Oliedispersiebad | Workshop o.l.v. Chris Vree. Het oliedispersiebad naar W. Junge wordt geïntroduceerd en geoefend. Voor verpleegkundigen, fysiotherapeuten en anderen

Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Aanvang: 10.00 uur | Info: (072) 58 94 803

Bergen, 19 november
Overgevoeligheid en hooggevoelig | Workshop door Roger Crijns, antroposofisch arts, en Veronique Dellatre, spraakvormster. Met o.a. stem-spraak- en adem oefeningen jezelf centreren en je vitaliteit versterken

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

Amsterdam, 22 november
Debat - Antroposofie: met het oog op een gezonde samenleving | Antroposofie biedt nieuwe antwoorden op zorgvragen, maar ook op diverse maatschappelijke vraagstukken. Lievegoed, antroposofische zorginstelling voor GGz en VGz, organiseert een debat over de waarde van antroposofie in de huidige samenleving. Deze middag staat onder leiding van Jacobine Geel, met o.a. Herman Wijffels als spreker

Plaats: De Nieuwe Liefde, Da Costakade 102 | Tijd: 14.00-17.00u | Info: www.lievegoed.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 | Aanvang: 20.00 uur | Entree: € 5, incl. koffie en thee | Info: Henk Verboom (06) 150 544 71, henkverboom@hetnet.nl of antroposanaeindhoven@hotmail.nl

Amsterdam, 23 en 24 november
Herfstcongres Het gezonde hart tussen hemel en aarde | Lezingen door Jaap vd Wal, Guus vd Bie, en Jeanne Meijs en workshops

Plaats: Geert Groote college, Fred. Roeskestraat 84 | Kosten: € 95,- studenten € 50,- | Info: Jelle van der schuit | T: 079-3211837 | info@herfstcongres.nl | www.herfstcongres.nl

Amsterdam, 23 november
Jongvolwassenen: gezondheid en ziekte bij tieners | Lezing door Elma Thiel, kinder- en jeugdpsychiater

Plaats: Ita Wegmanhuis, Weteringschans 74 | Tijd: 20.15 uur | Kosten: € 8,- | Info: www.antroposofieamsterdam.nl

Apeldoorn, data in overleg
Werkgroep deugd van de maand | Samen 1 of 2 x per maand werken aan de Deugd van de maand. Uitwisselen van ervaring en beleving, en verdieping van je eigen levensverhaal

Plaats: Therapeuticum De Es, Glazeniershorst 159 | Tijd: 10.30 uur | Bij voldoende deelnemers (max. 6) start er een groep | Di of wo ochtend | Kosten: € 10 | Info: Leo van der Gugten (0575) 52 46 99 of lgugten8@upcmail.nl

Tilburg, data in overleg
Hooggevoeligheid en je lijf | In vier bijeenkomsten meer bewustzijn ontwikkelen over de verbinding van de ziel met het lichaam

Plaats: Therapeuticum de Linde, Cornelislaan 1 | Tijd: dinsdagavond, donderdagavond en vrijdagochtend | Info: antroposofisch verpleegkundige Claudia Linssen-Elfrink, www.uitwendigetherapie.praktijkinfo.nl

Ede, 9 februari
Licht op het levenseinde | Conferentie voor gezondheidszorgmedewerkers over gezichtspunten en aspecten van zorg rond het levenseinde. Thema's: wat gebeurt er rond het sterven?, palliatieve zorg, terminale begeleiding, suïcide en euthanasie.

Plaats: De Reehorst, Bennekomseweg 24 | Tijd: 10.00-17.00 uur | Info: www.Lichtophetlevenseinde.nl vanaf 1-11-2012



EURYTHMY TRAINING

LEADING TO AN INTERNATIONALLY ACCREDITED
UNIVERSITY DEGREE

- › EURYTHMY (B.A.)
- › EURYTHMY IN EDUCATION AND SOCIAL ARTS
- › EURYTHMY THERAPY (M.A.)
- › EURYTHMY IN PERFORMANCE (M.A.)
- › PERFORMANCE STAGE / ADDITIONAL
QUALIFICATION BACHELOR OF ARTS EURYTHMY

ALANUS UNIVERSITY OF ARTS AND SOCIAL SCIENCES
Vilsestraße 3 — 53347 Alfter / Bonn — Germany
Phone +49 (0) 22 22 93 21-12 73
eurythmie@alanus.edu — www.alanus.edu



Academie voor Spreekkunst

Vooropleiding / Auditie

www.academievoorspreekkunst.nl



WELEDA

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**



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

Obilot Natuurtextiel

www.obilot.nl
0575 - 517091

sinds 1982 - Groenmarkt 1 - Zutphen

**'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@biografiek.nl 06 208 100 48 www.biografiek.nl