

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 1 winter 2013

- 2 | Met natuurlijke middelen prettig leven
- 5 | Dat zeg ik... karma!
- 6 | 'Ik kan het iedereen aanbevelen!'
- 10 | Antroposana en de zevensprong
- 12 | Je kunt er ook anders naar kijken
- 14 | Lievegoed zet de deuren wijd open
- 20 | Verwondering met het oor op muziektherapie



Met natuurlijke middelen prettig leven



Stroom geeft het woord aan...Ineke Valkhof (1941). Zij blijft gezond met behulp van antroposofische medicijnen en therapieën. Zij kan daar enthousiast over vertellen.

Tekst | Inica Loe Foto | Hapé Smeele

‘Ik had een beetje last van mijn gewrichten. Als overblijffuf werkte ik met kleintjes op school, waarvan eentje nogal wild te keer ging. Toen ik hem vastpakte om hem tot bedaren te brengen merkte ik: ik krijg last van mijn polsen. Van mijn antroposofische huisarts heb ik daar toen medicijnen voor gekregen. Om het herstel verder te ondersteunen kreeg ik van Barbara Dobberstein heileuritmie, want ook mijn knieën en mijn heupen begonnen op te spelen. Ik heb dat een hele tijd gedaan, met verbluffend resultaat.

Ik had last van verhoogde bloeddruk. Die kon ik op peil houden met de zogenaamde ‘plaspil’ en een antroposofisch medicijn. Dat is jaren goed gegaan. Tot afgelopen februari bleek dat mijn bloeddruk veel te hoog was! Ik moest aan de bètablokkers. Die heb ik een paar maanden geslikt. Daarnaast deed ik euritmieoefeningen. Inmiddels is mijn bloeddruk weer redelijk op peil en kon ik stoppen met de bètablokkers. Geweldig dat ze er zijn! Maar ook geweldig dat ik ermee kon stoppen.

Ik vind het belangrijk om het hele verhaal te vertellen, niet alleen de positieve kant ervan. Het negatieve brengt altijd bewustwording. Aan mijn harmonische gezondheidstoestand van dit moment is een geschiedenis van hobbels zoals ieder-

een die heeft voorafgegaan. Het mooie van de antroposofische gezondheidszorg vind ik dat ik met natuurlijke middelen geholpen word om prettig te kunnen leven. De symptomen worden niet onderdrukt maar de oorzaak wordt aangepakt. Reden tot vreugde en dankbaarheid. De antroposofische middelen mogen nooit onthouden worden aan degenen die daar voor kiezen.

Door de vrijeschool heb ik kennisgemaakt met de antroposofie. Ik zat met mijn zoon van anderhalf in het Vondelpark toen ik een leuke oudere mevrouw met een klasje zag aankomen. Een moeder die haar kind kwam ophalen vertelde me: ‘Dat is een juffie van de vrijeschool. In de Steinerbieb hier verderop kun je alles lezen over de achtergrond ervan’. Dat leek me wel wat voor mijn kind. Via school kwam ik in aanraking met de antroposofische gezondheidszorg. De druppeltjes die mijn zoon destijds kreeg voor zijn chronische verkoudheid gebruikt hij nog steeds ter preventie. Er staat altijd een flesje in zijn medicijnkastje.

Ik vind het heel waardevol hoe er vanuit de antroposofie naar een kind wordt gekeken. Op het antroposofisch consultatiebureau wordt naar het hele mensje gekeken. In Silicon Valley sturen computerspecialisten hun kinderen naar een vrijeschool vanuit de wens een tegenwicht te bieden tegen het aanbod van TV en computergames. Waarom wordt er niet een gesprek georganiseerd om vanuit verschillende disciplines gezamenlijk te kijken naar onze kinderen? Zij worden immers de toekomst! Laten we de deuren openzetten en de rijkdom van het antroposofische mensbeeld delen met anderen.’

stroom

Delen

In de tweede helft van november 2012 trad de antroposofische gezondheidszorg bij meerdere gelegenheden geheel vernieuwd en met elan naar buiten. Zowel vanuit de patiënten als via een zorginstelling: Antroposana en Lievegoed presenteerden allebei een nieuw logo en een nieuwe huisstijl. Er waren toespraken bij beide coming outs. Betrokken sprekers zeiden bijvoorbeeld: 'We moeten ruimte maken voor nieuwe generaties en ontvankelijk zijn voor wat er na ons komt.' En: 'Versta waar deze tijd behoefte aan heeft en deel wat je in huis hebt.' De antroposofische gezondheidszorg heeft de toekomst veel te bieden, dat weten mensen die deze zorg verlenen en ook degenen die het als patiënt ervaren. Onze tijd kampt met vele problemen en tekorten, ook op het gebied van de zorg. Veel mensen en instanties zoeken nieuwe wegen. En die nieuwe wegen zullen er komen, want de antroposofische gezondheidszorg en ook vele andere vormen van integratieve zorg legden alvast wat paden aan. Onverhard nog misschien, maar wel al goed begaanbaar. Deze zorgpaden gaan op verschillende plekken zelfs al goed samen met de 'mainstream' gezondheidszorgwegen. Op het Lievegoedcongres, een impressie hiervan vindt u in dit blad, zei Herman Wijffels dat we in de toekomst veel meer moeten gaan delen: onze bezittingen, onze denkbeelden en ook onze vaardigheden en ervaringen. Dat delen gebeurt natuurlijk al op vele plekken, bijvoorbeeld in de vorm van kennisoverdracht binnen de basismodule antroposofische gezondheidszorg, waarover u elders in deze Stroom een artikel vindt. Ook de redactie van Stroom wil u in 2013 weer van alles op het gebied van de antroposofische gezondheidzorg laten lezen, zien en ervaren. Voelt u zich uitgenodigd om op uw beurt uw gezichtspunten, opmerkingen en ervaringen met betrekking tot deze vorm van gezondheidszorg of tot de inhoud van Stroom met ons te delen (redactiestroom@antroposana.nl). (PE)



Colofon
9e jaargang, nr. 1, winter 2013

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Mieke Linders, Inica Loe en Aad Meijer
Redactiesecretariaat Utrechtseweg 62, 3704 HE Zeist
Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl
Drukwerk Zijlstra, Woerden
Oplage 6.500 exemplaren
ISSN 2012-5744
Kopijsluiting 15 maart 2013
Advertenties (06) 4862 3741, adverteren@antroposana.nl
Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl
Ledenmutaties leden@antroposana.nl
Vragen Antroposana antroposana@flexisgroep.nl, (020) 62 60 628
Overige vragen info@antroposana.nl of (085) 77 31 440
Bestuur Antroposana Annemieke Jansen (voorz.), Harjo Walvis (secr.), penningmeester (vacant) en Andreas Reigersman (alg. bestuurder/verzekeringen)
Directeur Lia Kemerink
Secretarief medewerker Inica Loe
Prijs los nummer € 5,25
Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk



© 2013, alle rechten voorbehouden

Stroom is het tijdschrift van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Secretariaat: Utrechtseweg 62, 3704 HE Zeist, (085) 77 31 440, di-wo-do 11-14 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.



Dat zeg ik... karma!

Column | Peter Staal

'Dokter,' zegt Freek (58), 'u bent antroposoof hè? Geloof u nou dat ik al deze ellende zelf heb gekozen vanuit een vorig leven?' Hij leunt uitdagend achterover. Hij brengt het met een glimlach, maar ik weet dat hij wel een serieus antwoord verwacht. 'Tja,' zeg ik aarzelend, 'in ieder geval ga ik je er eerst mee helpen, voordat ik weet waar het vandaan komt.' Karma en reïncarnatie, een moeilijk maar toch steeds meer geaccepteerd onderwerp van de antroposofische menskunde en geneeskunde. Zozeer geaccepteerd zelfs, dat ik heb besloten dat je er vanaf 2013 gewoon columns over kunt schrijven. Terwijl ik er soms al last van kan hebben dat de dag niet helemaal verloopt zoals ik wil, te druk, te veel visites, krijg ik mensen op het spreekuur wiens leven net zo verloopt als mijn dag. Chaotisch en niet zoals je gepland hebt. Ik moet dus niet zeuren over mijn kleine dagelijkse beslommeringen, denk ik dan. Hoe ga je als arts om met zingevingsvragen in de praktijk? Vaak vragen patiënten er naar en dat kan soms gelukkig luchtig verlopen.

Zo ook bij Freek. Hij is een met de antroposofie sympathiserende maar kritische patiënt, altijd in voor een pittige discussie, maar met humor. Met het karmabegrip heeft hij kennelijk moeite. Hij heeft stress en veel last van darmkrampen door spastische darmen.

Ook nu is hij in voor een kritische noot. Hij trekt zijn wenkbrauwen op en vervolgt: 'Dokter, gelooft u dat nou werkelijk, al die flauwekul over karma en dat het hebben van een ziekte een zin heeft?' 'Ja,' zeg ik stoer: 'het leven is soms als een dag. Het kan meevallen en tegenvallen, maar je bent zelf altijd de persoon die er een gevoel en een oordeel over heeft!' Daar heeft hij even niet van terug en geeft dat toe met een minzaam glimlachje. 'Nou, leg mij dan maar eens uit waarom ik weer zo'n last heb van m'n spastische darmen.'



'Nou, Freek, bij spastische darmen kan het zijn dat je stress te maken heeft met onmachtgevoel: je weet wat je wilt, je voelt dat het zo moet, maar handelend krijg je het niet voor elkaar.' Hij zwijgt en kijkt me aan alsof hij een goochelaar zojuist een bijzondere truc zag uithalen. 'Het is verdorie een raadsel hoe het u iedere keer lukt dit soort zaken te zien. Bent u helderziend?' Ik leg hem uit dat ik niet helderziend ben, maar gebruik maak van de kennis van het driedig mensbeeld, dat lichamelijk bestaat uit hoofd, hart en buik en psychisch uit denken, voelen en willen. Ik verricht lichamelijk onderzoek bij hem en kom tot de conclusie dat zijn diagnose - spastische darmen - klopte. Tevens komt Freek tot de conclusie dat ik het met mijn inzicht over zijn onmacht ook bij het rechte eind heb. We bespreken de therapie en dan zegt hij aan het eind van het consult: 'Maar dokter, dat driedig mensbeeld heeft toch helemaal niets te maken met karma?' 'Nee,' zeg ik, 'dat heeft niks met karma te maken.' 'Fijn,' zegt hij grijnzend, 'dan hoef ik daar gelukkig geen rekening mee te houden en kan ik toch beter worden. Ik heb wel begrepen dat ik nu eerst aan mezelf moet werken, maar dank u weer hartelijk voor deze ontmoeting.' In de deuropening als wij elkaars hand schudden zegt hij: 'Ik heb nieuwe zin gekregen om er wat mee te doen, hartelijk dank.' Ik kan het niet nalaten deze inkopper te verzilveren en roep hem na: 'Dat zeg ik... karma!!' Breed glimlachend verlaat hij het pand...

s | Peter Staal is antroposofisch huisarts

Basismodule Antroposofische Gezondheid szorg is een unicum 'Ik kan het iedereen aanbevelen!'



De Basismodule Antroposofische Gezondheidszorg van de sinds kort bestaande Academie Antroposofische Gezondheidszorg is een unicum. Het heeft een jaar of vijftien gekost voordat deze er kwam. Maar nu is hij er, en hoe! De module is een groot succes, in ieder geval bij de eerste groep van 23 cursisten, die zonder uitzondering enthousiast zijn.
Tekst | Michel Gastkemper Foto's | Heidi Arts

Fysiotherapeut Hannie Bakker en gepensioneerd arts Guus van der Bie zijn de module(bege)leiders. Iedere maand trekken zij twee opeenvolgende dagen op met de cursistengroep, ook om lering te trekken uit de opgedane ervaringen. Elke keer komen er andere docenten, afkomstig uit verschillende vakgebieden. Zij bieden een aansprekend programma, waarbij actuele wetenschappelijke kennis wordt aangevuld met vanuit de antroposofie ontwikkelde inzichten en therapieën. Het bijzondere aan de Basismodule is dat verschillende beroepen in de antroposofische gezondheidszorg hun opleidingskennis hebben gebundeld en deze nu met elkaar delen. De meeste beroepen beschikken over een eigen opleiding die zo'n twintig tot dertig jaar bestaat, waarin opleidingspioniers

veel kennis en kunde hebben ontwikkeld. De volgende generatie opleiders is inmiddels aangetreden, en die stelt belang in integratie. Maar het samengaan is ook een noodzaak, om de eigen krachten te versterken en toch de eigenheid niet verloren te laten gaan.

De verschillende beroepsopleidingen laten nu het gemeenschappelijk te volgen deel in de Basismodule vloeien, en kunnen daarnaast en daaromheen hun eigen vakspecifieke onderdelen organiseren. Dat vraagt een nieuwe instelling, die nu blijkt te kunnen worden opgebracht. Dat is ook nodig, want de opvolging in de antroposofische gezondheidszorg moet worden gegarandeerd, waardoor tevens de zorg zelf en het niveau ervan kunnen worden verzekerd.

De respons is verheugend. Een nieuwe groep van opvallend veel jonge cursisten wilde graag intekenen en deed dat ook. Zij zijn voor het merendeel nog niet werkzaam in de antroposofisch geïnspireerde zorg, maar zijn er wel bijzonder in geïnteresseerd. De Basismodule is een uitgelezen mogelijkheid om hier op beroepsniveau kennis mee te maken. De drie cursisten die Stroom sprak getuigen daarvan.

Ingrid Daniels is ergotherapeute, ze leerde elf jaar geleden via haar man de antroposofie kennen. Het sprak haar aan dat hier helder werd wat zij zelf beleefde of aanvoelde. 'Ik ben al enige tijd lid van de Antroposofische Vereniging en heb mijn praktijk opgezet met het ideaal ooit vanuit de antroposofische mensvisie te gaan werken als ergotherapeut. Dat viel me gezien de complexiteit niet mee. Er is zoveel te lezen en te onderzoeken! Ik zocht enige jaren naar een opleiding waar ik bij aan kon sluiten en dat werd dus uiteindelijk deze module. Mijn intentie was van meet af aan duidelijk; deze module kwam voor mij als het antwoord op een vraag. Ik hoop echt de komende jaren stappen te kunnen zetten om antroposofisch ergotherapeut te worden. Iets wat die titel waard is.'

'Ik voel veel energie in de opleiding. Hier word ik me bewuster van wat ik doe en van wat werkt, en waarom dat zo is. Bijvoorbeeld dat je bij een behandeling een proces ingaat

De Basismodule is interdisciplinair en integratief, zoals ook de antroposofische gezondheidszorg dat is. Hij maakt deel uit van de beroepsopleidingen van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen (NVAA), de Nederlandse Vereniging ter bevordering van de Antroposofische Psychotherapie (NVAP), de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Fysiotherapeuten (NVAF) en Stichting Plegan opleidingen voor verpleegkundigen op niveau 5.

De Basismodule is bestemd voor beroepsbeoefenaren die HBO en academisch zijn opgeleid en die werkzaam zijn in het veld van gezondheidszorg en welzijn, zoals artsen, diëtisten, fysiotherapeuten, orthopedagogen, psychologen, psychosociaal hulpverleners en verpleegkundigen.



waarbij je de patiënt elke week laat terugkomen. Wanneer je dat niet doet, val je uit de stroom van de behandeling. In deze opleiding leer ik over de verschillende ritmen van de diverse wezensdelen. Bijvoorbeeld een ritme van 24 uur of van 1 week; waarvoor je kiest, maakt veel verschil. Dan laat je patiënten niet met tussenpozen van 10 of 17 dagen terugkomen.'

Er komen bij haar mensen met chronische vermoeidheid, die door andere hulpverleners onbehandelbaar zijn verklaard. Maar die constatering klopt niet. Ingrid investeert in warmte en aandacht, waarbij ze niet altijd direct wat bereikt. Maar dan blijkt dit na drie maanden toch te zijn opgepakt. Dat is niet volgens de gangbare protocollen, terwijl er van verbetering wel degelijk sprake is. In de opleiding hoort ze dan een zin als: 'beter worden is moeilijk alleen met een kouproces te bereiken'. Dan valt er bij haar een kwartje: zo simpel kan het zijn!

Consultatiebureau-arts Desirée van Klaveren is blij dat de Basismodule geen maand achter elkaar duurt, maar verspreid over het hele jaar wordt gegeven, op twee opeenvolgende

dagen per maand. Daardoor laat die zich ook goed combineren met andere opleidingen. Ze is een paar keer ingevallen op een antroposofisch consultatiebureau. Haar kinderen zitten op de vrijeschool, dus onbekend is het haar niet.

Desirée: 'Deze antroposofische opleiding heeft voor mij een grote diepgang. Alle puzzelstukjes vallen op hun plek. Daarbij



wordt er op een neutrale en wetenschappelijke manier naar antroposofie gekeken. Ik hoor hoe het in elkaar steekt; dat is goed, want ik ben zelf heel kritisch! Ik heb vroeger wel lezingen over Rudolf Steiner gehoord, die zeiden me toen niets. Nu is dat anders. Daarbij zijn de docenten hier heel deskundig. Van een gepensioneerd arts-embryoloog uit Maastricht kregen we anatomie. Hij ging met ons terug naar de basis: de embryologie. Ik dacht eerst: wat is dat lang geleden. Maar al gauw kreeg ik door dat het ook voor ons relevant is wat hij vertelde over het ontstaan van het mensenleven. Daar zit zo veel meer in!

'De viergeleding daarin was voor mij nieuw. Die geeft een andere dimensie en biedt een verklaring voor wat ik intuïtief al voelde. Ook is het heel mooi wetenschappelijk en brengt orde aan in de verschijnselen. Met alleen intuïtie weet je vaak nog niet waarom je iets doet. Hier leer ik hoe dat komt, hoe de geest in elkaar zit. Gewoonlijk kijk je alleen naar symptomen, bijvoorbeeld hoge bloeddruk. Maar wat is oorzaak? Mijn collega's in de reguliere zorg zijn heel nieuwsgierig en willen graag dat ik het hen kom uitleggen. En ook zijn zij nieuwsgie-

rig naar de geneesmiddelen en hoe dat zit.'

'Er zijn veel therapeuten die de Basismodule volgen. Het is leuk hoe zij vanuit hun vakgebied deze opleiding doen en er naar kijken. Elke keer discussiëren we met elkaar, dat is onderdeel van het programma. We hebben een eigen inbreng. 's Middags hebben we een apart dagdeel met alleen de artsen, dat zijn er vijf. Dan kunnen we meer vaktechnisch op de dingen ingaan. We krijgen specifieke huiswerkopdrachten. Iedereen heeft een eigen tutor (een persoonlijke opleidingsbegeleider). De mijne is al dertig jaar antroposofisch arts. Binnenkort mag ik met hem meelopen op spreekuur. Daar zie ik naar uit. De Basismodule kan ik iedereen aanbevelen!'

Michiel Klaver is sinds kort fysiotherapeut. Over de Basismodule vertelt hij: 'Het is heel erg leuk, het is een goede module, goed opgebouwd. Ik heb een half jaar de minor Antroposofische Gezondheidszorg aan Hogeschool Leiden gevolgd, en die lijkt hierop. Deze module is wat kleiner en meer gecomprimeerd. Het is heel fijn dat ik die minor voorafgaand had, dat geeft mij meer houvast, de module is daardoor beter te begrijpen. Want de lesstof is best moeilijk, heel anders dan in de reguliere zorg. Je moet een heel andere kant op denken.' 'In juni ben ik afgestudeerd als fysiotherapeut. Het was puur toeval dat ik de minor leerde kennen. Die maakte me enthousiast en raakte me, wat ik juist miste in de reguliere therapie. Wat ik miste staat ook niet meer in de richtlijnen. Die zijn vaak zo koud, de patiënt leer je er niet door kennen. Maar dat alles vond ik hier terug. Ik heb wel op de vrijeschool gezeten, was dus bekend met de sfeer, maar wist het fijne er niet van. Bij de fysiotherapieopleiding kent niemand die minor en deze Basismodule. Er zou meer informatie over moeten zijn.'

'De Basismodule is ook heel praktisch. We doen waarnemingsoefeningen tijdens theoretische lessen, dat geeft meteen veel verduidelijking. En ook met de groep een opdracht doen werkt heel goed. En dan levert de discussie met elkaar veel op. Ik doe dit niet alleen voor mijn werk, maar ook voor mezelf. Want ik word als persoon ook aangesproken. Dat is leuk, maar ook best zwaar.'

s | www.academie-antroposofische-gezondheidszorg.nl

De nieuwsberichten zijn verzorgd door Lia Kemerink, Inica Loe en Aad Meijer

nieuws

Antroposana en de Zevensprong

Heb je wel gehoord van de zeven, de zeven? Dat is een kringspel. De climax komt wanneer de kring zingt: 'En dat is ZE-HE-VEN'. Dan kom je in het midden van de kring aan, languit op de grond, als een tros hoofden en handen met een ster van benen daaromheen. Met elke zeven kom je aan einde en begin van een cyclus. Antroposana is zeven jaar oud. Om dit jubileum te vieren, trokken zo'n zestig genodigden zaterdagmiddag 17 november naar de Gertrudiskapel in Utrecht.

Antroposana keek op deze dag een klein beetje terug maar richtte haar blik hoofdzakelijk op de toekomst. Bestuurslid Thom Kloes sprak over de noodzaak om 'ruimte te maken voor nieuwe generaties'. En daartoe presenteerde Antroposana op deze dag een geheel nieuwe en eigentijdse huisstijl. Hij zei er ook bij: 'Als je je uitstraling wil veranderen moet je zelf ook veranderen. Anders blijkt die mooie uitstraling maar een hol schijnsel.' Dat Antroposana nog meer veranderingen nastreeft bleek uit de presentatie van het rapport door de werkgroep Versterking en Integratie: *Eerstelijns gezondheidszorg versterken vanuit patiëntenperspectief*. En naast dat alles verscheen er op deze dag ook nog een toekomstgericht Antroposana-boek met de naam *Gezondheid voor de Toekomst*.



De competente patiënt

Op het programma stond onder andere een forumgesprek, ingeleid door Madeleen Winkler, voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen en Jos van Veghel, actief lid van Antroposana.

Neem nu de wakkere patiënt die eerst zijn probleem googelt, kennis neemt van discussies op internet en daarmee naar zijn huisarts gaat. Madeleen Winkler: 'Het kan levensgevaarlijk zijn met zo'n snel-diagnose aan de slag te gaan. Want het kan de verkeerde zijn. Het therapeutisch gesprek vraagt openheid. Zowel de arts als de patiënt 'luisteren' naar de vraag

die zich aandient.' Om met Goethe te spreken: *'Wat is er verkwikkender dan het licht? Het gesprek.'* Madeleen wees erop dat er een site is die de patiënt met concrete vragen wel goed op weg kan helpen. (<http://www.thuisarts.nl>) 'De huisarts heeft nieuwe vaardigheden nodig om met goedgeinformeerde patiënten tot een open gesprek te komen. Uitgangspunt is dat ik als patiënt de enige persoon ben die werkelijk competent is in mijn eigen levenskwesaties. Maar dan wel binnen de mogelijkheden van mijn eigen karma.'

Wie is competent?

Jos van Veghel deelt de mening dat de



Gezondheid voor de Toekomst

Het 72 pagina's tellende, rijk met portretten en plantenbeelden geïllustreerde boek kunt u bestellen door €12,50 (incl. verzendkosten) over te maken op bankrekeningnummer 212482319 t.n.v. Antroposana te Zeist o.v.v. Jubileumboek en uw adresgegevens (met postcode). Leden van Antroposana betalen € 10 (incl. verzendkosten). Kijk ook op www.antroposana.nl.

patiënt tegenwoordig goed geïnformeerd is. Dat was 40 jaar geleden nog niet het geval. Tegenwoordig willen mensen beslissen over eigen leven en dood. Dat maakt het nodig dat het behandel-

team tot het laatste moment de patiënt blijft betrekken bij wat 'speelt'. Eigen reëgie is in zekere mate ook nog mogelijk wanneer de patiënt minder goed communiceert. Neem het voorbeeld van een dementerende oudere. Of er toch contact mogelijk is, hangt vooral af van het mensbeeld van de behandelend arts of verpleegkundige. Antroposofische zorg is gefundeerd op het welbevinden van een mens naar lichaam, ziel en geest. Een arts die een biomedisch model hanteert, heeft een andere relatie met de patiënt. Jos: 'In de GGZ komt het voor dat cliënten huiverig zijn om alles te vertellen, omdat die gesloten visie van de arts geen vertrouwen wekt.' (AM)



Zorgverzekering

In de maand januari kunt u uw zorgverzekering nog aanpassen. Opzeggen diende voor 1 januari te gebeuren. Door met ingang van 2013 twee verschillende polissen in de collectiviteit aan te bieden wil Antroposana een grotere doelgroep bereiken, die kiest voor korting op de premie (deze is al opgenomen in de gepubliceerde bedragen). Mensen die specifiek antroposofische therapieën en geneesmiddelen willen gebruiken komen

veelal bij de Antroposanapolis terecht; mensen die juist uit een breder aanbod willen kiezen, hebben een ruime keuze bij de aanvullende verzekering regulier, maar zonder vergoeding van antroposofische therapieën en geneesmiddelen. (LK)

Kijk voor uw vragen eerst op onze site www.antroposana.nl. Voor resterende vragen kunt u bellen met intermediair Flexis Groep, T: 020 626 06 28

Patiënten weer meer op de kaart

Onder de titel *Goede antroposofische gezondheidszorg: innovatief, verantwoord en zichtbaar* hield het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) van de hogeschool Leiden op 14 december 2012 het jaarlijkse symposium. Lector Erik Baars opende met het signaleren van vier AG-verbeterpunten: identiteitsverdunding, te weinig innovatie, te weinig wetenschappelijk bewijs en verantwoorde communicatie. Onze identiteit moet meer expliciet gemaakt worden in zorgprogramma's, publicaties en andere vormen van communicatie. Twee binnenkort te lanceren PR-middelen, nl. de nieuwe website AG-info.nl en E-books voor professionals kunnen dit proces ondersteunen.

Diana Delnoij, politicologe en kwartiermaker Kwaliteitsinstituut voor de zorg, sprak vervolgens over kwaliteitsbewaking. Prof. Delnoij ontving als promotor van Evi Koster van het lectoraat de eerste versie van de CQI (Consumer Quality Index) AG, een meetinstrument voor klanttevredenheid binnen de AG. De Wetenschappelijke Advies Raad (WAR) van het Centrum Klantervaringen Zorg (CKZ) heeft inmiddels een advies ter goedkeuring gegeven. De WAR adviseert verder om sommige vragen items breder in te zetten dan alleen binnen de Index. Dit betekent dat zij deze vragen relevant achten voor de gezondheidszorg in ruimere zin. Tot

slot sprak Arndt Büssing van Witten/Herdecke University over zijn onderzoek naar de relatie tussen spiritualiteit en gezondheid. Als laatste volgde een overzicht van de activiteiten van het lectoraat, met o.a. een beschrijving van de verschillende zorgprogramma's.

Tijdens een aansluitend gehouden workshop over patiëntenervaringen bleek het relationele aspect voor de patiënt het belangrijkste te zijn: mijn dokter is aardig. De middag werd besloten met het aanbieden van de CQI AG aan Madeleen Winkler, voorzitter NVAA (Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen) en aan Antroposana-directeur Lia Kemerink, met wie het lectoraat voor de CQI intensief heeft samengewerkt. Zij sprak haar dank uit voor het feit dat de patiënten hiermee weer meer op de kaart zijn gezet. (IL)

Kijk verder op www.hsleiden.nl/lectoraten/antroposofische-gezondheidszorg

Ledenraad

De ledenraadsvergadering van 17 november jl. stond in het teken van de vernieuwingen, die voornamelijk in de middag tijdens de jubileumviering van zeven jaar Antroposana gepre-

Verhuizing kantoor

Per 2 januari jl. is het landelijk kantoor van Antroposana verhuisd van Amersfoort naar Zeist. Daar huizen de NVAZ (Ned. Ver. Antroposofische Zorgaanbieders) en het Edith Maryon College al en heeft Antroposana nu ook haar onderkomen. Met deze 'samenwoning' is een grote stap voorwaarts gezet in de richting van krachtenbundeling van zorgvragers en zorgverleners. Met behoud van ieders identiteit en eigen organisatievorm kan bevruchting

Mijn Antroposana

Bezoek de nieuwe website www.antroposana.nl eens! Daar ziet u een nieuw logo en een geheel nieuwe huisstijl. Er staan mensen in beeld, mensen zoals u en ik, jong, oud, ziek, gezond, divers. Nieuw is de pagina 'mijn Antroposana' waar u vanaf begin februari de status van uw lidmaatschap op elk gewenst moment kunt inzien en zelf uw persoonsgegevens kunt aanpassen. Vult u hier uw e-

plaatsvinden die de antroposofische gezondheidszorg ten goede zal komen.



NIEUW: Utrechtseweg 62
3704 HE Zeist

NIEUW: Antroposana is telefonisch
bereikbaar op di-wo-do 11-14 uur
T: 085 77 31 440 (lokaal tarief)

mailadres in, dan houden wij u op de hoogte van actuele ontwikkelingen. Wij vragen u vriendelijk uw mutaties zoveel mogelijk via 'mijn Antroposana' bij te houden. Daarmee werken wij aan een efficiënte en toekomstbestendige organisatie. De site is nog in ontwikkeling, dus bezoek 'm geregeld om de vorderingen te volgen en laat gerust een berichtje achter over wat u ervan vindt. (LK)

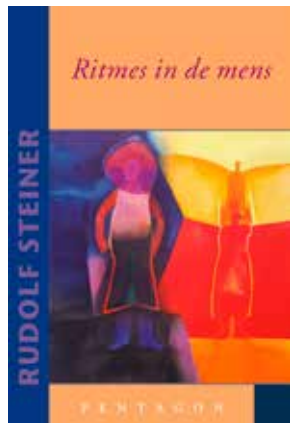
die van het ministerie van VWS, een bedrag van € 60.000. Het bestuur onderzoekt wegen om vanaf volgend jaar andere inkomstenbronnen aan te boren. (LK)

boeken

Ritmes in de mens

In deze twee voordrachten uit 1908 en 1909 doet Rudolf Steiner ‘een boekje open’ over de oorsprong en de betekenis van de verschillende ritmische processen van een mensenleven. Het hele leven verloopt in ritmes. Daarvan zijn we ons tegenwoordig nog maar ten dele bewust. Ziekteprocessen blijken in ritmes te verlopen. En hoe verschillend verlopen de ritmes bij man en vrouw? Ritmes hangen samen met de bewegingen van hemellichamen, waarvan de maan met haar invloed op het getij en de menstruatie van de vrouw natuurlijk de bekendste is. We zijn in een ontwikkelingsfase terecht gekomen waarin we ons steeds onafhankelijker van die uiterlijke planeetbewegingen weten te bewegen. De tijd van orde scheppen vanuit de in vroeger tijden zo vanzelfsprekende krachten vanuit de hemellichamen ligt achter ons. Een gezond leefritme is in onze tijd alleen van binnenuit vorm te geven en op te bouwen. Hoe dan? Daarover licht Rudolf Steiner hier een piepklein tipje van de sluier op. De rest mogen we zelf bedenken. (PE)

I | *Ritmes in de mens*, Rudolf Steiner.
Uitgeverij Pentagon, € 12,50



Zintuigen en levensprocessen

Bij het tot je nemen van deze gebundelde voordrachten over de zintuigen, die Rudolf Steiner hield tussen 1909 en 1921, ‘gaan vensters open die uitzicht bieden op nieuwe landschappen’. Zo verwoordt kinderarts Edmond Schoorel zijn leeservaring in het na-woord van het boek.

Steiner schetst een onmetelijk dieper en weidser landschap dan ‘de waan van de dag’ doet vermoeden. Hij laat in wisselend perspectief zien hoe alles met alles samenhangt. En hij legt uit hoe de zintuigwaarneming verder gaat dan het betreffende orgaan, hoe het hele organisme erbij is betrokken.

Onze zintuigen laten ons horen, zien en ruiken en iedereen kent het belang van levenspro-

cessen als ademen, voeden en groeien. In het alledaagse leven en het gangbare denken zijn onze zintuigen er om kennis te nemen van de wereld om ons heen en is de weg naar kennisvermeerdering die van de wetenschap.

Steiner gaat uit van twaalf zintuigen en zeven levensprocessen. Zo is het althans in onze huidige tijd, want ook zintuigen veranderen en ontwikkelden zich.

In eerdere tijden leefde de mens dromeriger, was meer één met zijn omgeving.

In de loop van de tijd verwierf de mens via zijn zintuigen een vrij ik, los van de geestelijke wereld..

De huidige zintuigen zijn stabiel en rustiger, er bestaat meer afstand tot de omgeving. En de levensprocessen van opname, afbraak en opbouw laten juist niets heel van de buitenwereld.

Er worden veel verbanden gelegd in de voordrachten. Een caleidoscopisch tableau wordt geschilderd waarvan de onderdelen wonderlijk in elkaar passen. Zo staat de driedigheid van de schepping blijkbaar toe de twaalf zintuigen in vier-tallen onder te verdelen: in wilsverwante, gevoelsverwante, en denkverwante. En aan de vier wezensdelen van de mens: het ik, het astrale lichaam, het ether-lichaam en het fysieke lichaam staan weer elk drie zintuigen ter beschikking.

Raadselachtig en van een intrigerende orde zijn de getalsmatigheden in de schepping. Ondermeer het gegeven dat de mens, diens zintuigen en levenspro-cessen te beschouwen zijn als afspiege-ling van de twaalf richtingen van de vaste sterren en van de zeven invloeden van de planeten.

Speciale aandacht wordt besteed aan de kunsten. Een kunstenaar zou de mo- gelijkheid verstaan om met zijn innerlijke organisatie terug te keren naar een ou- dere ontwikkelingsfase toen de zintuigen nog dieper inwerkten op de mens. Door toedoen van de hogere, meer geestelij-

ke, zintuigen kan hij dieper doordringen in de wereld om hem heen en die omzet-ten in kunstzinnige beelden. Maar onze materiële zintuigen blijven voorop staan, haast Steiner zich ons voor te houden: het is door de zintuiglijke wereld dat we de meer geestelijke kunnen betreden en niet andersom. In onze snelle en ver- vlakkende wereld biedt deze bundel een oase van inzichten. (ML)

**I | *Zintuigen en Levensprocessen*, Ru-
dolf Steiner. Uitgeverij Christofoor,
€ 24,50**

Nuancering Goudzalf

Op het artikel “De mooiste ontmoet-ingen zonder woorden” uit Stroom nr. 4, herfst 2012 zijn veel positieve reacties gekomen. Mensen werden “geraakt” door de beschrijving van de werking van een uitwendige behande-ling.

Het is ons echter ook duidelijk gewor- den dat de indruk is gewekt dat enkel de inwrijvingen met goudzalf ervoor gezorgd hebben dat de bloeddruk om- laag ging. Dat is echter een onbedoel- de eenzijdige voorstelling. Juist de combinatie van wederkerende inwrij- vingen van het hele lichaam met goe-



Boreas-reizen in 2013

Boreas
*een naam van de wind uit het Noorden
waar heen een groep vogels vliegt
in V-vorm, als een kunst.
Het Noorden, waar het reiskompas naar wijst
van mensen die gaan reizen
in groep, als vorm van kunst...*

Stichting Boreas-reizen
is een reisbureau, enthousiast geleid door
ir. A.P. Woutersen en drs. A.J. Woutersen - van
Weerden. Elke reis hebben ze zelf verkend, tot
in perfectie georganiseerd en leiden ze samen.
... leuke hotels... deskundige voordrachten...
kleine groepen... vreugde... en betaalbaar:

*De kunst van het reizen,
met de antroposofie als basis !*

Vraag onze reisbrochure !
Informatie, reisbeschrijvingen en boekingen:
WWW.BOREAS-REIZEN.NL of bel 0343 412 477

Chartres: 7 april – 11 april
Bron van inspiratie, vroeger en nu
Bulgarije: 29 april – 8 mei
*Orthodox Paasfeest, Orfeus mysteriën
en Thraciërs*
W-Frankrijk: 24 mei – 3 juni
*Oude culturen, sterke vrouwen
en de Graal*
IJsland: 14 juni – 26 juni
Grote rondreis in pure schoonheid
Thüringen: 13 juli – 21 juli
*Luther, Bach, Goethe, Schiller en
Novalis*
Noorwegen: 4 aug. – 15 aug.
Natuur, Peer Gynt en Vikingen
Italië: 28 aug. – 8 sept.
Verdi, Franciscus en Giotto

*èn kom naar de Boreas dag. Zondag
13 januari 14.00h. Woonoord Kraaybeek,
Driebergen. Inloop vanaf 13.30h.*

de oliën, goudzalf voor de hartstreek, koperzalf voor de nierstreek, naast de dagelijkse inname van kruiden- thee 's zoals maretak, guldenroede, heermoes, berkenblad en meidoorn, gebruik van Cardiodoron druppels, een gezondere voeding (minder zout), meer fysieke beweging en het zoeken naar de juiste balans tussen ontspan-ning en spanning hebben ervoor ge- zorgd dat de gezondheid verbeterde. Wij hopen van harte dat deze nuance- ring u verder helpt.
José van der Berg en Toke Bezuijen

Rectificatie

In Stroom nr 4 stond bij de bespreking van het boek *Karma, gezond- heid en ziekte* een fou- tieve prijsvermelding van €12,50. Het boek is veel goedkoper, namelijk € 3,-. Het is te bestellen via www.gezichtspunten.nl.



Lievegoed zet de deuren wijd open

Je bent meer dan je denkt. Met deze zin, en ook met een veel licht en lucht ademende promotiefilm presenteerde en vernieuwde Lievegoed (voorheen Lievegoed-zorggroep) zichzelf op 22 november 2012 in congrescentrum De Nieuwe Liefde in Amsterdam. Er werd zelfs gesproken over een wedergeboorte. Jacobine Geel leidde de luisteraars, ruim 100 betrokkenen, pittig en onderhoudend de middag door. Sprekers en debaters vertelden en discussieerden over nieuwe definities van welzijn, geluk en groei in een veranderende wereld, die zich volgens een van de sprekers 'beweegt naar de antroposofie toe'. Het is aan instellingen en bedrijven die zich laten inspireren door gezichtspunten vanuit de antroposofie, en daar was iedereen het over eens, zich dienend en delend te richten naar die nieuwe wereld, die zich overal om ons heen aandient.

Tekst | Petra Essink Foto's | Lievegoed

Deel wat je in huis hebt

Herman Wijffels, op het moment voorzitter van de Worldconnectors en hoogleraar 'duurzaamheid en maatschappelijke verandering' aan Universiteit Utrecht, deed de aftrap. Hij schetste in een prachtige heldere boog vanuit de tijd van de Verlichting het verschuivende wereldbeeld met een daaraan vastzittend veranderend mensbeeld van onze tijd. En hoewel in zijn toespraak geen enkel uit de antroposofie afkomstig begrip klonk, kon de zaal die grotendeels bestond uit op de antroposofie georiënteerde mensen (bij vingeropsteking bleken slechts 2 à 3 mensen niets met antroposofie te hebben) zijn hart ophalen bij zijn ontwikkelingsschets. Hier volgt een samenvattende impressie van zijn woorden.

Wijffels: 'Het wereldbeeld zoals wij dat zo goed kennen omdat wij er in opgroeiden stamt van de grote Verlichtingsdenkers als Newton, die inzoomde op de deeltjes, Descartes met

zijn *Ik denk dus ik ben* en Darwin, wiens denkbeelden opgepakt zijn door sociaal darwinistische denkers waardoor de gedachte van de strijd van de *survival of the fittest* zo belangrijk werd. Deze Verlichtingsgedachtenstroom creëerde onze huidige atomistische (de wereld bestaat uit 'losse deeltjes' die zich op een mechanistische manier tot elkaar verhouden), rationalistische en ook egoïstische en antropo-

Lievegoed is ontstaan uit een aantal fusies tussen diverse antroposofische psychiatrische instellingen en vervolgens uitgebreid met nieuwe locaties en nieuwe vormen van zorg, zoals verslavingszorg en zorg voor kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking. Tegenwoordig is Lievegoed zelfs gespecialiseerd in zorg voor mensen met een combinatie van deze hulpvragen.

centrische cultuur. Diepe sporen trok dit denken in onze samenleving en ook in onze instituties. De mensheid boekte veel successen, vooral op materieel gebied. Echter, de sporen raken voor veel mensen, en ook voor de aarde als geheel, dichtgeslibd en worden steeds moeilijker begaanbaar. De natuurlijke hulpbronnen van de aarde raken uitgeput, we zijn bezig de basis van het leven aan te tasten. Alle productie is gericht op een minimale input met een maximale output en dat leidt in onze tijd tot ecologische en ook sociale vervreemding. Dit oude denken dient ons niet langer. We staan aan de vooravond van een nieuwe generatie van uitgangspunten. Uitgangspunten die uitgaan van het feit dat de wereld een samenhangend geheel is waarin alles met alles is verbonden.'

Herman Wijffels ziet een hele reeks veelbelovende ontwikkelingen die als nieuw uitgangspunt kunnen gaan dienen. Zoals bijvoorbeeld de kwantumfysica, waarin niet de deeltjes zelf, maar de verbinding ertussen centraal staat. Ook in de levenswetenschappen, waar steeds meer wordt gekeken op het niveau van het organisme, wordt steeds vaker het levende interdependente karakter van de wereld bevestigd.

Wijffels: 'We moeten toe naar een mensbeeld waarin de mens opnieuw gezien wordt als een 'relationeel wezen', dat heus niet alleen uit is op eigen gewin en overwinning. In dat nieuwe mensbeeld bestaan wij niet slechts uit botten en chemische pro-

cessen. We hebben ook een ziel, die kan voelen en die intuïties kan hebben.

Op dit moment kun je stellen dat verdere materiële vooruitgang inherent is aan sociale en ecologische achteruitgang. We moeten daarom toe naar een circulaire (kringloop)economie en de veelal nog piramidale verhoudingen in bedrijven en organisaties moeten worden vervangen door netwerkwerkachtige structuren.

Het oude 'management' runt de bestaande orde. De nieuwe leiders moeten mensen helpen om zelf heel te worden en hen ondersteunen en meenemen naar 'de nieuwe orde'. Alleen op die manier kunnen mensen in hun volle potentie, en ieder mens is uniek, tot hun recht komen en een bijdrage leveren aan de maatschappij. Naar deze toekomst toe moeten we ons ontwikkelen in de richting van zelfvoorzienende gemeenschappen, mensen worden 'prosumenten' (samentrekking van consument en producent) en hierdoor weer meester over hun eigen bestaan. En daar worden ze gelukkig van.' Dit waren de grote lijnen van Wijffels woorden. Hij besloot met: 'En wat betreft de gezondheidszorg: die is nu in feite een ziektezorg. Je krijgt er pas toegang toe als je eerst ziek bent. Gezondheidszorg zou mensen moeten helpen gezond te blijven en veel preventiever moeten werken dan nu het geval is. En dat niet alleen op orgaanniveau. De hele mens zou daarin meegenomen moeten worden. Er zou aandacht moeten komen voor helen-



de omgevingen. Voor zover ik weet gebeuren al die dingen in de antroposofische gezondheidszorg. Het nieuwe wereld en mensbeeld komt jullie kant op! Wat mij betreft is de roeping van jullie antroposofie: versta waar deze tijd behoefte aan heeft en deel wat je in huis hebt. Het begrip *delen* is een essentieel begrip voor de toekomst.'

De mens die opziet

Mark Reitsma, bestuurder van Lievegoed, legt mede aan de hand van het vertonen van de nieuwe 1 minuut durende promotiefilm uit waarom Lievegoed koos voor de nieuwe slagzin: *Je bent meer dan je denkt*. Reitsma: 'Deze zin is onze duiding van een mensbeeld en een toekomst die passen bij een betere wereld. Een wereld waarin respect is voor de status van leven en daarmee voor de kwaliteit van het zijn.' In zijn betoog benadrukt Reitsma de kracht van de antroposofische zorg, gestoeld op dit antroposofische mensbeeld. 'Wij kijken naar de mens als geheel en niet gefragmenteerd naar die delen die ziek zijn. In ons zorgaanbod richten

wij ons niet primair op wat onze patiënten niet meer kunnen, maar op wat ze nog wel kunnen. We streven ernaar mensen in hun kracht te krijgen en ze daarin te houden.' Over de film (zie www.lievegoed.nl), een camera leidt de kijker onder begeleiding van een mooie tekst door een groot ruim en zonnig huis en openslaande deuren, zegt Reitsma: 'Deze film helpt ons uit te leggen waar wij al jaren goed in zijn. Wij zijn echter vergeten ons verhaal aan u te vertellen. Dat gaat wat mij betreft vandaag veranderen. Lievegoed heeft het vaste voornemen u niet alleen met regelmaat te informeren over onze resultaten, maar u ook te laten weten hoe wij vanuit onze invalshoek denken over actuele onderwerpen. Wij zullen gebruik gaan maken van alle moderne middelen. Binnenkort kunt u ons volgen via Twitter. De antroposofie is de diepere wijsheid over de antrópos, hetgeen in het Grieks betekent: 'iemand die opziet'. Dat is de mens die opziet met een blik naar de horizon. Een mens met een horizonblik kijkt dus niet per se naar zichzelf, maar naar zijn verre

omgeving. Hij ziet de noden van de wereld.'

Zet de deuren wijd open

De hierop volgende paneldiscussie met Jaap Koot, arts, directeur Koot-PHC, Bert Vroon, voorzitter van de Vereniging van antroposofische zorgaanbieders (NVAZ), Guus van der Bie, gepensioneerd huisarts onder andere werkzaam bij het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg in Leiden en Aglea Alleman, psychiater bij Lievegoed, komt aan de hand van een aantal stellingen lekker op gang. Zo luidde een stelling bijvoorbeeld: *Het zorgstelsel moet transformeren naar een gezondheidsstelsel*. Koot: 'Daar ben ik het mee eens, want wat is dat eigenlijk – gezondheid? Het is iets wat je ontsnapt. Je denkt heel lang dat je gezond bent, en ineens ben je ziek. Of andersom kun je heel lang denken dat je ziek bent en plotseling ben je weer beter. De oude definitie van de WHO luidt: *gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken*. Maar er wordt gewerkt aan een nieuwe definitie die de waarheid veel meer benadert en waarin wordt gezegd dat gezondheid een vermogen is om het leven aan te kunnen, het vermogen om je aan te passen of om je omgeving aan jou aan te passen. Het is op dit moment al zo dat veel mensen op een positieve manier invulling proberen te geven aan hun gezondheid.' Van der Bie vult aan: 'Eén van de vraagstellingen van

artsen zou moeten worden: 'Waartoe dient deze ziekte?' Als je dat vraagt, kom je erachter dat iedere doorge-maakte ziekte een fundamenteel gezondmakend aspect in zich draagt. Mensen kunnen dan dingen zeggen als: 'die depressie was niet leuk, maar ik had hem niet willen missen.' Crisis-sen en ziekten zijn kansen om je aan te ontwikkelen.'

Aan het eind van het debat stelt Geel, aansluitend aan Wijffels' constatering dat de wereld naar de antroposofie toe komt, de spannende vraag: 'wil de antroposofische gezondheidszorg wel naar de wereld toe?'

Vroon: 'De antroposofische beweging en zorg zitten teveel gevangen in een verzuild concept, van een zogenaamde binnen- en buitenwereld. Het effect daarvan is dat we niet zien wat al die Wijffels' in de wereld doen. En omdat we dat niet zien komt die wereld gewoon bij óns binnen, zoals bijvoorbeeld bij de overname van Christoffoor door Amerpoort of Loek Winter die de Zonnehuizen nu runt. En dat is een zegen.'

Alleman: 'Ik kan mij helemaal niet vinden in het gepraat over een binnen- en buitenwereld, dat werkt polariserend. Alsof we zo zouden denken. Ik kom zelf 'van buiten' en ik ken een heleboel mensen die èn midden in de antroposofie èn midden in de samenleving staan.'

De antroposofie moet een nieuw gezicht krijgen, daar waren de panelleden het in grote lijnen over eens. Maar hoe dan? Vroon: 'We moeten de deuren wijd open zetten en ons taal-

gebruik aanpassen. We moeten laten zien wat we doen, niet als dominees, maar als mensen die vragen op zich af laten komen.' Van der Bie ziet het eenvoudiger: 'Het gaat vanzelf want de antroposofie ontstaat vanzelf. Ieder gezond denkend en goed voelend mens doet in feite aan antroposofie.' Je bent meer dan je denkt, zullen we maar zeggen.

Huib van den Doel schreef een boek over de geschiedenis van Lievegoed: 'Tenzij u mij zegent, geschiedenis van de Lievegoed Zorggroep, met vensters op vandaag en morgen'. Een omvangrijk en rijk geïllustreerd boek dat een grondig historisch overzicht geeft van de totstandkoming van Lievegoed. Vele mensen, hun verhalen, hun idealen en ook hun teleurstellingen komen, naast vele achtergronden en inhouden, aan bod. Een aanrader voor de betrokkenen en een niet te onderschatten bron van informatie voor mensen die dieper in willen gaan op de achtergronden van de antroposofische gezondheidszorg.

! Het boek is gratis verkrijgbaar bij Lievegoed door een mail te sturen naar communicatie@lievegoed.nl. Ook te ontvangen als pdf bestand.

Antroposofische geneeskunde

Rotterdam
Aart van der Stel
Antroposofisch en consultatief
arts **I** Robert Schumanring 17,
3137VB Vlaardingen **I** Spreek-
uur volgens afspraak **I** T: 06
463 116 86

Steenderen (Gld)
**Consultatief antroposfisch
arts** in huisartsenpraktijk de
Hoeksteen **I** Loes Klinge **I**
Burg. Smitstraat 23, 7221 BH
Steenderen **I** T: 0575 451 255

Zaanstreek
Raphael Centrum voor
antroposofische gezond-
heidszorg 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** Zonnebloem-
straat 44, 2565 RZ Den Haag
I T: 070 388 1201 **I** www.
muziekspeciaal.nl

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

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

Noordgouwe
**Klinker Klankwerk &
Muziektherapie** **I** Connie
Alblas **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 – Olst – Wedde
Praktijk voor Chirofonetiek
I Angelique Petersen **I** Burge-
meester Dijkmeesterweg 14,
7201 AL Zutphen **I** T: 0575
515 332 **I** www.praktijkvoor-
chirofonetiek.nl

Psychosociale therapie

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

Bedum
**Praktijk voor Psycho-
synthese en Biografieik**
Autobiografische Schrijfweken
in NL en in Frankrijk **I** Margje
Vos **I** Thesingerweg 1, 9781
TR Bedum **I** T: 050 301 0867 **I**
www.margjevos.nl

Eindhoven/Brunssum/Maas-
tricht
Gezondheidszorgpsycholoog
**Praktijk voor Antroposofi-
sche Diagnostiek, Gespreks-
therapie en Psychotherapie**
(NVAP). Psychosociale zorg
ten behoeve van Oncologie-
patiënten (NVPO) **I** Johan
Littel **I** T: 045 521 5407 **I** www.
johanlittel.nl

Heemstede/Zaandam
**Praktijk voor werk- en
levensvragen** Individuele
psychosociale therapie, bio-
grafisch werken, jobcoaching,
loopbaanbegeleiding, relatie-
therapie, zingevingsvraagstuk-
ken **I** Drs. Lucia Pultrum **I** T:
023 545 0373 **I**
www.luciapultrum.nl

Zutphen
**Psychosociale therapie,
stresscoaching, yoga, hart-
coherentie, zwangerscha-
psyoga, (natuur)voedings-
advies** **I** Heleen Kloosterhuis
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
**Praktijk voor medische
schildertherapie** op basis van
licht, kleur en duisternis **I** Karin
Lamers **I** T: 06 520 74 800 **I** ka-
rinlamers@planet.nl **I** www.me-
discheschildertherapie.nl

Groningen
**Zelfwijzer, praktijk voor
kunstzinnige therapie &
persoonlijke ontwikkeling**

voor kinderen & volwassenen
I Aldura Venema **I** Paters-
woldseweg 324, 9727BX Gro-
ningen **I** T: 050 549 9661/ 06
403 77 341 **I** info@zelfwijzer.
com **I** www.zelfwijzer.com

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

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

Zeist en Bodegraven
**'t HART, Praktijk voor Kunst-
zinnige therapie** **I** Marlies
't Hart **I** T: 030 2681599/06-
26780863 **I** www.marliesthart.nl

Zeist
**Artesana, Praktijk voor
kunstzinnige therapie**
Ook bij u aan huis in Zeist of
omgeving **I** Anneke Weeda-
Vis **I** T: 030 699 44 18 **I** www.
artesana.nl

Kunstzinnige therapie - spraak

Rotterdam
AsmaraKlank Stempraktijk
Stemvorming (Werbeck me-
thode), stemproblemen, bege-
leiding bij hooggevoeligheid **I**
Brigitte van Bourgonje **I** Trond-
heimpad 46, 3067 DM Rotter-
dam **I** T: 010 420 9371 **I** www.
asmaraklank.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.euritmierot-
terdam.nl

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

Voeding

Nijmegen
Antroposofisch diëtist **I** Rya
Ypma **I** Hypericon **I** Berg en
Dalseweg 83
6522 BC Nijmegen **I** T: 024
355 29 78 **I** info@rya-ypma.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) Astrid de Lange
I T: 0229 239350 **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

Overige therapieën

Arnhem
**Haptotherapeute op antropo-
sofische basis** **I** Praktijk Marian-
que den Draak **I** T: 026 442 2824
I Burgemeestersplein 13, Arn-
hem **I** www.Praktijk Den Draak.nl

Delft/Zoetermeer/Den Haag
Auryn Acupunctuur Acupunc-
tuur op antroposofische basis
en Sericatherapie **I** Renny
Wiegerink **I** Ramaerstraat 26,
2612 ER Delft **I** T: 06 43 060
433 **I** www.auryn-acupunctuur.
nl

Vlaardingen
Praktijk voor Fysiotherapie
Therapeuticum Symphytum **I**
Inge van Hoorn **I** Robert Schu-
manring 17, 3137VB **I** T: 010
752 3844 en 06 255 059 28 **I**
www.fysiotherapieantroposofie.
vpweb.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 zelfherstel-
lend vermogen dat elk lichaam - jong of oud -
eigen is. Daarvan word je beter. Weleda
geneesmiddelen zijn ontwikkeld vanuit
antroposofisch-medische inzichten en ken-
nen een lange traditie van medisch gebruik.

**In harmony with nature and the human being
Since 1921**

planet.nl
**Steden3hoek (Apeldoorn, Deven-
ter, Zutphen) Gerard Bunnik** **I** T:
0570 649940 **I** E: bunnikg@xs4all.nl
**Symphytum (Vlaardingen) Boukje
Parry** **I** T: 06 15044510 **I** E: hetklei-
nevolkje@heemhuys.nl
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 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



Ich bin zum
Erstaunen da
(J.W. Goethe)

Verwondering met het oor op muziektherapie

Is dat niet een beetje afgezaagd, verwondering, als trefwoord voor het jonge kind en antroposofische benaderingswijzen? Niet helemaal: in dit artikel wil ik verwondering van de grond af onderzoeken en beschrijven. Want al zou het woord afgezaagd zijn, verwondering zélf is dat nooit *Tekst | Dick Verbeeck*

Voorbeelden van verwondering

Waarom zou een mens zich verwonderen? Ik smeed regelmatig op kleuterscholen. De kinderen staan eromheen om met open monden de processen van vuur en ijzer 'op te eten'. Ouders en leerkrachten reageren eerder met een gedachte: *waarom smeed je het ijzer?* Ze zijn dan meestal tevreden (lees: niet meer verwonderd) met een verklarend antwoord waarin moleculen een hoofdrol spelen.

Een klank maakt zich los uit een mens of instrument en vult de ruimte.

Anders dan in de rekenkunde is 3 x 2 in de muziek niet hetzelfde als 2 x 3. We kunnen hetzelfde metrische patroon in twee verschillende maatsoorten als twee verschillende ritmes horen, door er anders op te dansen. De tijd zelf is misschien wel het grootste wonder: de tijd, waardoor processen bestaan, ritmes en muziek. Muziek kan in de tijd oorzaak en gevolg omdraaien, een muzikaal moment, bijvoorbeeld een slotakkoord, kan het voorafgaande zin en betekenis verlenen. Muziek kan de tijd verdichten en verdunnen. Ik luister en kneed de tijd tot hoor-ruimte. Een vader observeert als ik hout schaaf terwijl zijn kleine dochter op een klankspelletje improviseert. Hij luistert een tijdlang en komt tot de

conclusie: 'weet je dat die klanken samen hele mooie muziek maken'.

Een langwerpig stuk hout, ijzer of steen geeft klank als je het ondersteunt op de trillingsknopen. Dat zijn de twee punten die zich bevinden op circa éénvijfde van de lengte vanaf beide uiteinden. Er is op die plek binnen in het voorwerp echter niets te vinden: als je het op die plek doorzaagt is de trillingsknoop verschoven!

Verwondering en begrip

Moleculen kun je niet eten, ze hebben geen geur of smaak. Trillingen kun je niet horen of zien, ze hebben geen klank of kleur. Moleculen en trillingen zijn beschrijvings- en verklaringsmodellen van de werkelijkheid. Ze zijn niet de werkelijkheid: de werkelijkheid bestaat uit stof, toon en kleur.

Iemand die de werkelijkheid oprecht bestudeert zal door zulke begrip-modellen zijn verwondering zien groeien: de werkelijkheid was al een wonder en het beschrijfbaar en schematiseerbare begrip ervan is het wonder-boven-wonder. Kennis en begrip hoeven de verwondering niet op te heffen: ik kan me eerst over de wereld van de verschijnselen verwonderen en daarna nog eens over mijzelf, de mens, het stukje wereld dat begrijpt.

Wat is dit?

Verwondering is: een vraag stellen, een open vraag: 'wat is dit, wat hoor ik, wat zie ik?' De Engelse taal zegt *to wonder* en dat betekent: zich afvragen. Die vraag kun je op verschillende manieren stellen: met je denken, je gevoel of met je wil. Je kunt je dus denkend afvragen: wat is dit? In dat geval ben je op zoek naar begrippen als antwoord. Stel je de vraag met je gevoel, 'wat voel ik nu?' dan geeft het voelen zelf antwoord met een stemming. En stel je jezelf de vraag: 'wat wil ik, word ik in beweging gezet?', dan is het antwoord een neiging, een beweging, een handeling.

En dan nu naar de muziek en de therapie

Muzikale verwondering begint meestal gevoelsmatig. Immers het gevoelsmatig beleven is het voornaamste bestaansrecht, het voornaamste doel van muziek. Hoe we het gevoelsgebied ook definiëren, het houdt altijd een midden tussen het denken aan de ene kant en de wil aan de andere kant. Het gevoel bemiddelt en verbindt tussen de schijnbaar onverzoenbare tegenpolen, voorstelling en handeling. Muziek heeft beide polen nodig om tot stand te komen, de mu-

agenda

ziek ontstaat tussen de polen als mid-denkracht. Dat is een groot wonder. In de muziekles of in de muziektherapie kunnen we waarnemen hoe eenzijdige overheersing van het denken, van de voorstelling muzikaal gesproken leidt tot verstarring, tot het registreren van vorm-informatie, dus tot een ge-remde beweging. Overheersing van de wil leidt in de muziek tot uitleven, tot niet-meer-horen-wat-je-doet, tot vormeloosheid en chaos.

Spelen

Het jonge kind speelt. Spelen is ook een kracht van het midden. Bij het jonge kind zijn voorstellen en handelen eigenlijk nog helemaal verbonden en die verbinding heet: spel. Als een kind een klank hoort, bijvoorbeeld een houten fluit waarop een melodie wordt gespeeld, kan het een zeer veelzijdige verwondering doormaken. In *het gevoelsgebied* kunnen vreugde, ingekeerdheid en andere stemmin-gen opgeroepen worden; als melodie en klank toegankelijk zijn treedt er meestal een gevoelsmatige aantrekking, een sympathisch proces in werking. In *het denken* kan interesse gewekt worden voor vormen en structuren: de richting en omvang van het geluid, het hoog-laag, het luider-zachter, het langzaam-snel enz. In *de wil* wordt de beweging gewekt, de dans, het meezingen.

Bij het jonge kind zijn deze processen vrijwel altijd spontaan en gezond. Zich luisterend en méébbewegend verwonderen is een vrijlatende, vrijmakende

ervaring, beginpunt en einddoel van iedere vorm van muziektherapie.

Scheppen

De mens legt relaties tussen zijn waarnemingen. Tussen beweging en muziek, tussen vorm en kleur, tussen beeld en klank. Een beweging, bijvoorbeeld, waarbij muziek wordt gespeeld wordt een stemmige beweging, wordt een dans. Zo'n relatie hoeft er niet per se te zijn: een mens moet die relatie leggen, het is een schepping-uit-het-niets. Kinderen weten dat dit hetzelfde is als: *werkelijk mens zijn*.

Als een volwassene zich met een fenomeen kan verbinden, zodanig dat hij het scheppend gaat waarnemen en hij zichzelf betreft in zijn eigen verwondering dan is hij 'gelijk de kinderen' geworden. Zich ergens mee verbinden is: er één mee worden. Zelf ben ik het stukje wereld dat zich verwondert over de wereld, over zichzelf.

Wat koopt een mens voor filosofie?

Muzikaal gesproken verwonderen wij ons over de wereld die zich uitdrukt in klank: klanken maken zich los uit een stem-organisme of uit een instrument. Ze worden er letterlijk uitgedrukt. Daarin ligt alles besloten wat met expressie te maken heeft. Dan *drukken* die klanken zich 'in' in ons gehoor en hebben we een impressie, een stemming, een innerlijke beweging of emotie, kortom: een waarneming van iets wat eerst in de wereld zat en toen in onszelf. Vervolgens kunnen we een neiging of een wil waarnemen om

onszelf dansend, zingend en spelend uit te drukken en te antwoorden aan de wereld: ik heb je gehoord, hoor mij, we bestaan.

Muziek bestaat uiteindelijk slechts wanneer wij ons verwonderen, dat wil zeggen wanneer wij haar toestaan tot ons te spreken ('ik besta') en zelf een uiterlijk of innerlijk antwoord geven ('ik besta zelf ook'). In dat zeer concrete gesprek tussen luisteren en klinken zijn we gevrijwaard van koude abstractie en kunnen we onze neurotische, indirecte verhouding tot de wereld opheffen en veranderen in een menselijke verbinding. In de muzikale verwondering worden we één met de wereld, en daardoor valt hij ook met zichzelf samen. In de muzikale verwondering ervaren we dat heel direct.

Dick Verbeeck (1959) is een veelzijdige kunstenaar: naast jazzdrummer is hij muziek- en speltherapeut onder andere op Arta in Zeist en op Rozemarijn in Haarlem. Daarnaast geeft hij cursussen over muziek, improvisatie, klank en beweging. Over zijn werk zegt Dick: 'Improvisatie en spel zijn begrippen die mijn verschillende activiteiten verbinden. Improvisatie betekent: scheppend bezig zijn in het moment. Spel betekent: loslaten, vrij worden, humor, iets zomaar doen omdat je het mooi vindt. Spel is de meest menselijke staat van zijn.'

s | www.dickverbeeck.nl

Haarlem, 21 januari
De laatste levensfase Workshop door huisarts Christof Zwart en verpleegkundige Linda van Santen | Zij vertellen over de laatste levensfase en geven praktische wenken en gezichtspunten, waarmee u de stervende kunt bijstaan
Tijd: 20.15 | Plaats: Prinsen Bolwerk 12 | Kosten: 9,- | Info: bvanwesterop@ziggo.nl

Eindhoven, 29 januari
Orgaantransplantatie door Matthijs Chavannes, antroposofisch arts | Wat ondergaat de donor? Wat betekent het hersendood te zijn en ontdaan te worden van vitale, levende organen? Hoe leeft de ontvanger verder?
Tijd: 20.00-22.00 | Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: 5,- | Info: HenkVerboom@hetnet.nl

Deventer, 31 januari
Autisme Interactieve lezing waarin autisme als thema breed benaderd wordt door twee ecologisch pedagogen, Nannike Buvelot en Willeke Evertse. Een avond ondersteund met divers beeldmateriaal en visuele acts

Tijd: 20.00 | Plaats: Vrije School De Kleine Johannes, Oosterstraat 3a/b | Kosten: € 3,50 (leden Antroposana) en € 5,- (niet-leden) | Opgave: GerardBunnik@xs4all.nl

Eindhoven, 6 februari
Karma in relatie met gezondheid en ziekte Jaap van de Weg, voormalig huisarts en nu arts voor psychosomatiek en karmavragen, heeft veel onderzoek gedaan naar de betekenis van Karma

Tijd: 20.00 – 22.00 | Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: 7,- | Info: HenkVerboom@hetnet.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: Conferentieoord de Reehorst, Bennekomseweg 24 | Tijd: 10.00-17.00 | Info: www.Lichtop-hetlevenseinde.nl

Alkmaar, 14 februari
Chirofonetiek Informatieavond
Tijd: 20.00 | Plaats: De Wijkwaard, Muiderwaard 242 | Kosten: leden Antroposana 2,50, niet-leden 7,50 | info: antroposana-alkmaar@live.nl of (072) 562 51 75 en www.antroposana.nl/dewilg

Hoorn, 27 februari 2013
Vragen bij ons levenseinde Thema-avond met ruimte voor gesprek | Sprekers: Simon Arends (huisarts in Hoorn) en Monica Bleijendaal (van Hospice Dignitas in Hoorn)
Plaats: Wijkcentrum Grote Waal, Grote Beer 3 | Info: (0229) 239 350

Apeldoorn, 6-13-27 feb en 6-13 mrt
Spelen met muziek voor kinderen | Op kinderlier en kinderharp, wichtel, klankspelen en ook trommels en slaginstrumenten. We doen muzikale kringspelletjes, zingen en maken muziek bij liedjes, verhalen en sprookjes

Tijd: 13.00-14.00 (7-8 jaar) en 14.15-15.15 (5-6 jaar) | Plaats: Therapeuticum De Es, Glazeniershorst 159 | Kosten: € 37,50 voor de hele cursus | Info/opgave: (0570) 561 929 of saskia.de.groot@hetnet.nl www.eigenwijsmuziektherapie.nl

Apeldoorn, 25 jan, 22 feb, 22 mrt en 19 apr
Stembevrijding | Klank maken met de stem, in vrijheid je stem laten klinken, samen met anderen. Je hebt geen zangervaring nodig. Iedereen is van harte welkom. Door Saskia de Groot, muziektherapeute
Tijd: 19.00-21.30 | Plaats: Therapeuticum De Es, Glazeniershorst 159 | Kosten: € 15,- per avond | Info/opgave: (0570) 561 929 of saskia.de.groot@hetnet.nl, www.eigenwijsmuziektherapie.nl

Apeldoorn, 18-25 mrt en 1-8-15 apr
Energiek met muziek In vijf bijeenkomsten onderzoeken en ervaren we de kracht van de 4 elementen door middel van muziek. We spelen op makkelijk speelbare instrumenten en je hebt dan ook geen muzikale kennis of ervaring nodig. Door Saskia de Groot, muziektherapeute
Tijd: 14.00-16.00 | Plaats: Therapeuticum De Es, Glazeniershorst 159 | Kosten: € 95,- voor de hele cursus | Info/opgave: (0570) 561 929, saskia.de.groot@hetnet.nl, www.eigenwijsmuziektherapie.nl

Den Haag, vanaf 22 april
Nieuwe schildertherapie opleidingsreeks van Emerald | Opleiding voor medische schildertherapie in licht, kleur en duisternis

ontwikkeld door Liane Collot d'Herbois
Info: (070) 324 05 54, (070) 324 77 09 of stg.emerald@xs4all.nl en www.emeraldfoundation.nl

Zutphen, dag en tijd in overleg
Bewegen voor ouderen | Hoe kun je als oudere mens je souplesse behouden? Niet alleen wat je fysieke bewegingsmogelijkheden betreft, maar ook innerlijk. Euritmitherapie richt zich vooral op de intentie van de beweging. Door Johannes Treuren, euritmitherapeut
Plaats: Paulus Potterstaat 12 C | Kosten: € 100,- voor een reeks van 8 bijeenkomsten | Info/Opgave: (0575) 776 057

Zutphen, dag en tijd in overleg
Actief omgaan met hoge bloeddruk | Een belangrijke rol bij hypertensie speelt de balans tussen vitaliteit en opmerkzaamheid, ofwel tussen impulsen die van binnen leven en openheid voor indrukken die van buiten komen. Deze mogelijkheden worden in de cursus onderzocht. Door Johannes Treuren, euritmitherapeut
Plaats: Paulus Potterstaat 12 C | Kosten: € 100,- voor 8 bijeenkomsten | Info: (0575) 776 057

Wieringen, februari, maart april
Programmalooos bijtanken aan de Waddenzee
Info: www.herbergvoordeziel.org



GREENCOFFINS
natuurlijke uitvaartmanden

FAIR TRADE ECO uitvaartmanden en kisten van bamboe en bananenblad voor hen die ervoor kiezen om een milieubewuste levensstijl ook na het overlijden in praktijk te brengen. www.greencoffins.nl



Postbus 412 | 2220 AK Katwijk Z-H
T +31 6 22 43 80 80
E welkom@greencoffins.nl
www.greencoffins.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



**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

Academie voor Spreekkunst

Vooropleiding / Auditie

www.academievoorspreekkunst.nl



Stichting  Emerald

Opleiding voor medische schildertherapie
in licht, kleur en duisternis, ontwikkeld
door Liane Collot d'Herbois
start 22 april 2013 een nieuwe
opleidingsreeks van 10 modulen.
Voorafgaand aan de eerste 3 modulen is
het mogelijk een geaccrediteerde medische
basiskennis te volgen.

Josine Hutchison stg.emerald@xs4all.nl
070 3240554 / 070 3247709 www.emeraldfoundation.nl



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

Obilot Natuurtextiel www.obilot.nl
0575 - 517091

sinds 1982 - Groenmarkt 1 - Zutphen



*Een wolletje voor
moeder en kind.*

www.winterlok.nl