

stroom

Themanummer
Mazelen

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 3 herfst 2013



Mazelen en andere uitdagingen | 7

Herstellingsoord Casa Andrea Cristoforo | 16

Het etherlichaam als instrument | 22



Wij hebben leren zien wat voor kind Pepijn is

Stroom geeft het woord aan Judith Jansen (35), moeder van Pepijn (5). Pepijn vertoonde vanaf ongeveer zijn tweede jaar een vertraagde taalontwikkeling en was vaak onrustig. Tekst | Petra Essink Foto | Heidi Arts

Judith: 'Pepijn werd 10 weken te vroeg geboren. Vanaf dat eerste kwetsbare begin keek hij met twee wijd opengesperde oogjes de wereld in. Hij was opvallend alert. Het bleek lastig voor hem om in slaap te komen, hij was snel afgeleid met voeden en kon zichzelf moeilijk tot rust brengen.

In grote lijnen ontwikkelde hij zich goed, het kruipen, lopen en spreken leerde hij volgens de normale ontwikkelingsmijlpalen. Toch merkten we rond zijn tweede jaar dat zijn taalontwikkeling achter bleef. En ook het spelen met vriendjes verliep niet vanzelfsprekend. Hij reageerde soms overprikkeld en duwde kindjes weg als het hem teveel werd. Andere kinderen begrepen vaak niet wat hem frustreerde. Wij maakten ons zorgen en klopten in eerste instantie aan bij een logopediste die één op één spraakoefeningen met hem deed. Dat ging helemaal niet. Pepijn deed niet mee en trok zijn eigen plan.

Intussen waren wij overgestapt van een regulier naar een antroposofisch kinderdagverblijf, wat voor ons een wereld van verschil betekende. De warme aandacht en liefdevolle acceptatie die wij daar ervoeren raakten ons. Wij zagen dat Pepijn het hier veel meer naar zijn zin had. Op een gegeven moment zijn we met Pepijn naar het antroposofisch kindtherapeuticum in Zeist gegaan. Hier werden de problemen die we met Pepijn ervoeren anders benaderd. Er werd ons verteld dat om goed te kunnen spreken je eerst 'goed in je lijf moet zitten'. De te grote openheid van Pepijn bleek een teken te zijn dat dit bij hem nog te weinig het geval was. Hierdoor lukte het hem niet voldoende om zintuigindrukken te verwerken en te integreren. Vandaar de onrust. De ingang hier was, naast het stimuleren van de spraak, vooral het oefenen van het fysieke voelen en waarnemen. Pepijn kreeg en krijgt nog steeds de zogenaamde sensorische integratietherapie van therapeute Lonneke. Zij nodigt hem uit zijn lijfje te voelen, bijvoorbeeld door het hangen in een hangmat en van daaruit taalspelletjes en andere

opdrachten te doen. Of het spelen met grote hoeveelheden bonen op een groot kleed. Na een half jaar oefenen begonnen we een duidelijke vooruitgang te zien bij Pepijn. Hij ging beter spreken en hij had steeds meer momenten van gerichte focus en aandacht. En veel minder gefrustreerde momenten. Wij als ouders kregen handvatten aangereikt hoe we Pepijn in moeilijke momenten weer tot rust konden laten komen. Een half uurtje spelen met water in de wasbak tijdens familiebezoek of een wandelingetje in de natuur bleken goed te werken. Een kind dat zich niet ontwikkelt volgens de algemeen geldende normen kan je als ouder behoorlijk onzeker maken. De gesprekken in het therapeuticum en ook de holistische visie op de ontwikkeling van kinderen hebben ons vertrouwen gegeven in de weg die Pepijn gaat. Wij hebben leren zien wat voor kind Pepijn is en wat hij van ons nodig heeft. Daarnaast zijn wij verrijkt met een nieuwe manier van kijken naar ontwikkeling en voelen wij ons in ons ouderschap bekrachtigd.'

Therapeute Lonneke Winters: *'De antroposofische sensorische informatieverwerkingstherapie is zo'n 9 jaar geleden ontwikkeld vanuit de reguliere vorm van deze therapie. Het verschil is te vinden in de visie ten aanzien van de zintuigen en de grotere subtiliteit van de aangeboden spel oefeningen. De antroposofie gaat uit van 12 zintuigen, in plaats van 7. De therapie is gericht op het in balans brengen van de onderste vier zintuigen: de tastzin, de levenszin, de bewegingszin en de evenwichtszin. (Zie verder 'De twaalf zintuigen' van A. Soesman). Een harmonieuze ontwikkeling van deze zintuigen vormt de basis voor verdere ontwikkeling. De aangeboden spelvormen, waarbij ik gebruik maak van natuurlijke materialen, zijn lichaamsgericht. De meeste kinderen die hier komen, waarvan het merendeel 'te kampen' heeft met een te grote openheid en hooggevoeligheid, zetten binnen 8 à 10 behandelingen al grote stappen in hun ontwikkeling; ze worden rustiger, reageren minder geprikkeld en maken beter contact.'*

s | Lonneke Winters
www.kindertherapeuticum.nl

stroom

Meerdere wegen

Het IUCN, een internationale natuurorganisatie, stelt dat wereldwijd zo'n 16.000 plant- en diersoorten met uitsterven worden bedreigd. In Nederland staan ongeveer 340 soorten *op de tocht*.

Er zijn wetenschappers die beweren dat diversiteitsverlies een 'natuurlijke gang van zaken' is met weinig ernstige gevolgen. De meeste mensen zijn bezorgd.

Ecosystemen dreigen uit elkaar te vallen, want alles en iedereen is met elkaar verbonden. Zonder wormen en aaltjes geen vruchtbare en waterbergende bodems, maar uitspoeling van nutriënten en overstromingen. En wat moeten de veldleeuweriken eten nu door het intensieve gebruik van pesticiden de beschikbaarheid van insecten in landbouwgebieden sterk is afgenomen?

Ook de mazelen zijn vrijwel uitgestorven in onze westerse wereld. Een uitbraak hier en daar uitgezonderd, dat hebben we kunnen lezen in de kranten. Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) meldt op 19 september 2013 dat er 'sinds 1 mei nu in totaal 1458 meldingen van mazelen zijn. Dit aantal geregistreerde zieken ligt ver onder het werkelijke aantal gevallen.' Toch zijn deze aantallen klein, tegen de achtergrond van een bevolking van bijna 4 miljoen Nederlandse kinderen (tot 20 jaar), als je beseft dat vroeger *alle* kinderen de ziekte mazelen doormaakten.

De antroposofische geneeskunde hecht waarde aan het doormaken van zogenaamde *koortsende ziekten*. Koorts helpt, volgens de antroposofische visie, om beter in je lijf en dus beter op aarde te komen.

Antroposofisch huisarts Thomas Kelling zegt in een interview over dit onderwerp: 'De koortsende kinderziektes raken uitgestorven, ik kom ze amper nog tegen in mijn praktijk. Maar gelukkig zijn er nog meer wegen naar Rome om je, als kind, je lichaam eigen te maken. Die mogelijkheden kun je bijvoorbeeld zoeken in het bewegingsonderwijs en spel of in de euritmie. Iedere cultuur brengt zijn eigen ziektes met zich mee. Door het verbannen van de mazelen en andere infectieziektes zullen er andere 'te nemen hordes' op ons pad komen.' Die ons, met een beetje geluk, ook *gepakt en gemazeld* maken. Houdt moed. (PE)



Colofon
9e jaargang, nr. 3, herfst 2013

Redactie Petra Essink (hoofredactie), Annemieke Jansen (best. afg.), Mieke Linders, Inica Loe, 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 december 2013
Advertenties (06) 4862 3741, advertieren@antroposana.nl
Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl
Ledenmutaties leden@antroposana.nl
Vragen Antroposanapolis antroposanapolis@flexisgroep.nl, (020) 62 60 628
Overige vragen info@antroposana.nl of (085) 77 31 440
Bestuur Antroposana Annemieke Jansen (voorz.), Hans Bastianen (penningmeester) en Andreas Reigersman (alg. bestuurder/verzekeringen)
Secretariele medewerker Inica Loe
Prijs los nummer € 5,25
Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg
© 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 lopen per kalenderjaar en 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.



Respect voor de ander zijn mening over mazelen...

Column | Peter Staal

Wat is het hebben van een eigen mening toch moeilijk, denk ik wel eens. Tijdens de recente mazelenepidemie laaide ook de discussie over het wel of niet verplicht vaccineren weer hoog op. Het RIVM (zeg maar: de medische overheid), de GGD's en de centrale (Rutte) en lokale overheden (burgemeesters) riepen op te gaan praten met ouders, en wel 'met begrip en respect voor ieders standpunt over vaccinatie en zonder vooroordelen.' Er zijn namelijk ouders die van mening zijn dat het krijgen van mazelen gezond is voor de ontwikkeling van het afweersysteem van hun kind. Er zijn anderen die dat bestrijden.

Mazelen komen steeds minder voor en allergieën steeds meer. Het is natuurlijk niet zonder meer bewezen dat deze twee fenomenen samenhangen, toch zijn er wel een paar aanwijzingen in die richting.

Laten we eens wat associatief de feiten benaderen. Het aantal doden door wespallergieën per jaar in Nederland wordt geschat op 8 tot 10, het aantal dat door allergische astma overlijdt op ongeveer 75 per jaar. Op de site van het RIVM over het vóórkomen van astma lees ik: 'Uit een langlopende huisartsenregistratie blijkt dat het aantal mensen met astma tussen 1984 en 1997 flink is gestegen'. En er staat ook: 'Een deel van de stijging wordt toegeschreven aan veranderingen in leefstijl die gepaard gaan met een toenemende welvaart [...] en het doormaken van minder infecties.'

Wacht even: dus het minder doormaken van infecties zou er eventueel toe hebben bijgedragen dat er meer allergieën voorkomen, die denkbaar medeveroorzaker zijn van ziekte en het daardoor mogelijk overlijden?



Wat zegt het RIVM over allergieën in het algemeen? 'Op basis van het aantal gebruikers van antihistaminica in 2008 wordt geschat dat ten minste 1,2 miljoen mensen kampen met allergische klachten.[...] Wereldwijd neemt het aantal mensen met een allergie toe en dat hangt direct samen met het verminderd voorkomen van infecties.' Het RIVM refereert aan een onderzoek dat in Oost-Duitsland is gedaan waaruit naar voren komt dat door de zeer snelle 'verwestering' van de Oost-Duitse cultuur bij jonge kinderen veel meer allergieën voorkomen dan bij kinderen van 14-15 jaar die nog opgroeiden in het 'oude' Oost-Duitsland.

Nu zou je toch langzamerhand gaan denken dat de kritische ouders die hun kinderen niet laten inenten tegen mazelen wel eens een punt konden hebben.

Hierbij doe ik een uitnodiging aan de mensen van het RIVM hun eigen website nog eens goed te lezen en hierover in gesprek te gaan met ouders. En omgekeerd ligt er volgens mij voor ouders, die menen dat het doormaken van mazelen nuttig is voor het goed functioneren van het afweersysteem, ook een taak om met het RIVM te gaan praten, want ik ben het eens met het idee dat we met elkaar moeten blijven praten. Dat moet dan wel met begrip en respect voor ieders standpunt over vaccinatie en zonder vooroordelen natuurlijk.

s | Peter Staal is antroposofisch huisarts

Over mazelen en andere uitdagingen

Alleen als u ouder bent dan veertig jaar herinnert u zich misschien het koortsige ziekbed waarin u als kind de ziekte mazelen doormaakte. Misschien weet u nog hoe akelig, gloeiend en zweterig u zich voelde en hoe indringende ijdromen met u op de loop gingen in die dagen. De meeste moeders uit die tijd, die intussen allemaal de zestig ruim gepasseerd zijn, hadden van hún moeders geleerd hoe ze die flink zieke, rood gespikkelde kinderen moesten verzorgen. Veel drinken en rusten, dan ging het vanzelf voorbij. De mazelen hoorden er bij, als een onontkoombaar natuurverschijnsel.

Hoe anders is dat in 2013! Stroom spreekt met Thomas Kelling, antroposofisch huisarts in Amsterdam, over de vrijwel verdwenen ziekte mazelen, over de sterk veranderende verhouding tot en omgang met ziekte en gezondheid in een sterk veranderende cultuur. En over het ongemakkelijke dilemma waarvoor bewuste en kritische ouders zich geplaatst zien: inenten ja of nee? En zo ja, wanneer?

Tekst | Petra Essink Foto | Heidi Arts

De onderwerpen mazelen en vaccineren waren 'hot' in de media van de afgelopen maanden. Er lijkt een groeiende polarisatie te ontstaan tussen enerzijds de meerderheid van de mensen, inclusief de medische wereld en de overheid, die het niet (of met vertraging) vaccineren gevaarlijk en onverantwoordelijk vindt, en een kleine minderheid van gelovigen uit de 'bible belt' samen met sympathisanten van de Nederlandse Vereniging Kritisch

Prikken anderzijds die vraagtekens zet bij het vaccinatieprogramma van de overheid. De antroposofen worden vaak genoemd als behorende bij deze laatste groep.

Mijn vraag aan u: hoe en waar staat de antroposofische geneeskunde volgens u in dit vraagstuk?

Kelling: 'Als antroposofisch arts denk ik niet in vóór of tégen vaccineren, maar kijk ik altijd naar het individuele kind. Omdat ik altijd van het individuele uitga denk ik dat de antroposofische geneeskunde bij uitstek geschikt is om een middenpositie in te nemen in het vaccinatievraagstuk.'

Kunt u daar iets meer over zeggen? Wat adviseert u ouders bijvoorbeeld?

'Ik zie het niet als mijn taak om mensen te vertellen wat zij moeten doen. Ouders in deze tijd hebben gelukkig nog steeds de vrijheid en mogelijkheden zich te laten informeren over de voors en tegens van vaccineren. Maar omdat de materie niet eenvoudig is en de zaak veel kanten heeft geef ik vooral veel informatie. Kinderen die op een of andere wijze een verzwakte constitutie hebben, bijvoorbeeld omdat ze epileptisch zijn of een aangeboren hartafwijking hebben, zal ik altijd aanraden het normale vaccinatieprogramma te volgen. Voor deze kinderen kan de hoge koorts die bij mazelen hoort teveel zijn.'

De antroposofische geneeskunde schrijft een positieve, gezondmakende betekenis toe aan het doormaken van de zogenaamde 'koortsende ziektes'. Kunt u uitleggen hoe dat werkt?

'Vanuit de antroposofische geneeskunde bekeken komen ziektes nooit zomaar vanzelf op je pad. Fysieke en andere 'ongemakken' komen langs om iets van te leren. Anders gezegd: elke ziekte heeft iets karmisch. In antroposofische termen uitgelegd kun je zeggen dat een koortsende ziekte, zoals de mazelen, zorgt voor een omvorming van het zogenaamde etherlichaam*, op een dusdanige wijze dat het ik of de hogere identiteit van het kind zich er beter mee kan verbinden. Met het doormaken van koorts kom je daarom steviger en vaster in jezelf en dus op aarde te staan. Ouders van kinderen die de mazelen hebben doorgemaakt kunnen dit soms aan hun kind waarnemen.'

Betekent dit dat als ik mijn kind door middel van vaccinaties bescherm, ik het tegelijkertijd ontwikkelingskansen ontnem?

'Als antroposofisch arts ga ik er vanuit dat er altijd meerdere wegen naar Rome leiden.

Als het 'verstevigen' niet meer via koorts kan plaatsvinden, zoals dat in onze tijd het geval is, zijn er altijd nog mogelijkheden om bijvoorbeeld op het pedagogische vlak zaken recht te breien. Ik denk dan vooral aan het bewegingsonderwijs. Bijvoorbeeld door het oefenen van de motoriek en de coördina-

tie, zeg maar gewoon gezond leeftijdsadequaat spel. Euritmie kan voor dit doel ook veel goeds betekenen voor kinderen.

Vanuit de realiteit van mijn praktijk in Amsterdam kan ik zeggen dat de klassieke koortsende kinderziektes vrijwel zijn verdwenen, ik kom ze amper nog tegen. Daarnaast zie ik dat ouders daarmee ook vergeten zijn hoe ze zieke kinderen moeten verzorgen. In de weinige gevallen dat ik ermee te maken krijg is het nu, vanwege dat uitgedoofde instinct, mijn taak geworden om te vertellen hoe deze kinderen verzorgd moeten worden. Van belang is: het kind moet goed uitzielen. Dat kost tijd, rust en aandacht. Citroensokjes kunnen helpen de warmtestuwing naar het hoofd te verminderen. Regelmatig drinken en even geen beeldschermen. En als de koorts voorbij is nog een paar dagen aansterken voor het kind het gewone leventje weer oppakt.'

Wat is een goede leeftijd om te beginnen met vaccineren?

'Wat het juiste tijdstip is om te beginnen met het geven van de inenting is, alle voors, tegens en risico's afwegende, wederom een individuele zaak van het kind en de ouders. Ziekten als de bof, mazelen en rode hond hebben op volwassen leeftijd een veel heftiger verloop met meer kans op complicaties. Daarnaast zijn er de bekende risico's voor jonge mannen die de bof krijgen en zwangere vrouwen die rode hond doormaken. Daarom raad ik aan om in ieder geval te vaccineren voor aanvang van de puberteit.

Kinderen worden geboren met de beschermende immuniteit van de moeder. Borstgevoede kinderen krijgen met de moedermelk nog een tijd wat extra bescherming. Na twee maanden is die gegeven beginimmuniteit grotendeels verdwenen en moet het kind aan de slag met het opbouwen van een eigen immuunsysteem. Dat is de reden dat in Nederland het huidige vaccinatieprogramma met twee maanden start, op dat moment zitten kinderen als het ware op een dieptepunt van hun immuniteit. Zo'n prik met verzwakte ziektekiemen is, zacht gezegd, een stevige prikkel voor een kind. Het lichaam wordt op

een dwingende en ingrijpende, maar in zekere zin ook effectieve manier aangezet om iets te ontwikkelen. Dat kost energie. Sommige ouders kiezen voor het later opstarten van het vaccinatieprogramma. Het immuunsysteem krijgt dan in dat eerste jaar of in die eerste jaren de kans zich op zijn eigen en unieke wijze te ontwikkelen. Op die manier kan het kind een meer persoonlijke weerstand opbouwen. Daarnaast kan het kind de beschikbare energie in de eerste levensjaren ongestoord gebruiken voor alle andere belangrijke dingen die geleerd moeten worden om een lichaam te ontwikkelen waarin het zich maximaal thuis voelt. Zoals: omrollen, kruipen, lopen en spreken. Kortom: spelen. Daar valt veel voor te zeggen. Het risico dat bij deze beslissing hoort moeten ouders zelf zorgvuldig afwegen. In veel gevallen moet ik ouders extra informeren over de soms ernstige complicaties die deze ziektes kunnen hebben. En dat kan moeilijk zijn om tot je door te laten dringen zo kort na de bevalling en kraamperiode.

De inenting die kinderen in deze tijd op jonge leeftijd krijgen staan niet op zichzelf. Ze horen bij de overprikkende en bewegingloze cultuur waarin kinderen opgroeien. Daarbij horen ook een voedingskwaliteit die vaak te wensen over laat, de beeldschermcultuur en de drukke agenda's waar veel jonge kinderen al mee 'opgezadeld' worden. In al die zaken kun je pedagogische keuzes maken. Kleine kinderen gedijen en groeien het best in een eenvoudige, omhullende en beschermende omgeving. Onbespoten voeding, goede kleding, passend leeftijdsadequaat speelgoed en voldoende rust horen daarbij. Helemaal onttrekken aan het rumoer van deze wereld kun je kinderen niet. De vroege vaccinaties kun je misschien vergelijken met het te vroeg geven van het fruithapje, dat niet onoverkomelijk is maar wel moeilijk te verteren.'

Ik ben benieuwd naar uw 'risicoafweging' bij mazelen.

'Anders dan in de tropen is mazelen in onze westerse wereld een ernstige, maar geen dodelijke ziekte. Toch vind ik de recente ophef over de mazelenuitbraak begrijpelijk, omdat het percentage van 1 op de 1000 mensen die een ernstige, maar

zelden dodelijke complicatie overhouden aan de ziekte best hoog is. Helemaal niet vaccineren raad ik af.'

In het Haarlems Dagblad van 10 september 2013 wijst de bekende arts Hans Moolenburgh op de samenhang tussen het op jonge leeftijd vaccineren en de explosie van chronische aandoeningen bij kinderen zoals ADHD, autisme, astma, allergieën. Hoe kijkt u hier tegenaan?

'Ik geloof niet dat er direct een eenduidig verband bestaat tussen ADHD en vaccineren. Het ligt in mijn ogen complexer. ADHD is mijns inziens meer een cultuurziekte. Ik noemde de vele overbelastende factoren waar kinderen mee te maken krijgen. In een onderzoek uit 2001 in The Lancet werd aangetoond dat een antroposofische *lifestyle* minder kans op een atopische (allergische) aandoening zou geven. In het onderzoek werden verschillende lifestyle-variabelen onderzocht. Minder vaccineren is daar slechts één van.

De wereld, de maatschappij, onze cultuur is de afgelopen decennia ingrijpend veranderd. De afgelopen tijd had ik één geval van mazelen in mijn Amsterdamse praktijk. Dat wilden ze in het ziekenhuis niet geloven. De ervaren kinderarts had dat nog nooit gezien. Kennis over ziektekiemen en virussen en de effectieve behandelingsmogelijkheden ervan zijn enorm toegenomen. Net zoals de angst ervoor. Met die angst hebben wij, artsen en cliënten, te maken. Wij moeten daar mee leren omgaan. En ons niet gek laten maken. Als antroposofisch arts ga ik ervan uit dat de aarde en de mensheid die daarop woont zich willen ontwikkelen, sterker willen worden. Als dat niet meer kan via koortsende ziekten, zullen er andere, misschien zelfs zwaardere, uitdagingen op ons pad komen. Op dit moment kampen we, veel meer dan in de tijd vóór de vaccinaties, met omgevingsgerelateerde ziektes zoals allergieën, astma en verstopping. Wij zijn onze cultuur sterk aan het veranderen, de bijbehorende ziektes en wie weet volledig andere uitdagingen op diverse levensgebieden zullen zich vanzelf laten zien.'

*Zie o.a. Stroom 2013 nr. 2



onderzoek

Mazelenonderzoek

In Nederland is er na lange tijd weer een mazelenepidemie. Naast andere groepen krijgen ook veel 'antroposofische kinderen' de ziekte, omdat ze hier wellicht niet tegen inent zijn. Een reden om een kind niet te laten inenten is dat 'ouders en artsen hebben waargenomen dat kinderen na het doormaken van een klassieke kinderziekte een grote en positieve stap in hun ontwikkeling hebben gezet en hun immunologische weerbaarheid is toegenomen' (citaat uit het 'Standpunt Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen inzake vaccinaties bij kinderen': www.nvaa.nl). Helaas ontbreken er op dit moment goede onderzoeken die deze hypothesen kunnen toetsen. Ook ontbreekt onderzoek naar hoe vaak bij deze groep 'antroposofische kinderen' mazelen optreedt, wat de effecten van het doormaken van de ziekte zijn, hoe de ervaring met de begeleiding ervan door antroposofische artsen is en hoe het met de vaccinatiegraad m.b.t. mazelen en andere infectieziekten staat. Het Lectoraat AG wil daarom, daartoe uitgenodigd door en in samenwerking met de NVAA en dr. Edmond Schoorel (antroposofisch kinderarts), het komende half jaar twee onderzoeken uitvoeren:

1. Een onderzoek naar **ervaringen** van ouders van kinderen die het vrijeschool basisonderwijs volgen en/of bij een antroposofisch huisarts in de praktijk zijn en de mazelen hebben doorgemaakt sinds de uitbraak van de mazelenepidemie 2013.
2. Het in kaart brengen van de vaccinatiegraad, de overwegingen/redenen voor wel/niet vaccineren, en het aantal doorgemaakte kinderziektes in **relatie** tot het algemeen welbevinden en ontwikkeling van het kind, onder kinderen die vrijeschool basis- en/of middelbaar onderwijs volgen.

Het Lectoraat AG heeft een basisfinanciering van waaruit het belangrijkste deel van de lopende kosten (bv. personeelskosten en materiaalkosten) kan worden bekostigd. Voor alle aanvullende projecten is het aangewezen op projectfinanciering.



Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg

Het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de Antroposofische Gezondheidszorg (AG). Het lectoraat helpt daarmee om de AG zorgpraktijk (a) verder te ontwikkelen, (b) wetenschappelijk te verantwoorden, (c) verantwoorde communicatie over AG mogelijk te maken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg optimaal mogelijk te maken, en (e) de AG opleidingen inhoudelijk te ondersteunen. Het lectoraat heeft momenteel 14 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.

[s | http://www.hsleiden.nl/lectoraten/ag](http://www.hsleiden.nl/lectoraten/ag)

Voor dit onderzoek is € 7.500 nodig. Wanneer **2.500 mensen € 3** overmaken kunnen we goed onderzoek doen, een start maken met de objectieve beantwoording van bovenstaande vragen en tevens bijdragen aan het recht op vrije keuze van vaccinaties door ouders. Uw bijdrage komt volledig ten goede aan het onderzoek. U kunt uw bijdrage van € 3 (of meer) overmaken op:

Stichting Hogeschool Leiden

Rekeningnummer 4599483

o.v.v. C4010 AG/ Mazelenonderzoek

Of sms **mazelen3** naar **3669**. Er wordt eenmalig naar uw bankrekeningnummer gevraagd. Vervolgens wordt er €3 afgeschreven. Wij danken u alvast heel hartelijk! Over de uitkomsten leest u in een volgende Stroom. Informatie en de actuele stand van de financiering vindt u op:

[s | www.hsleiden.nl/lectoraten/antroposofische-gezondheidszorg/mazelenonderzoek](http://www.hsleiden.nl/lectoraten/antroposofische-gezondheidszorg/mazelenonderzoek)

Aanmelden voor nieuwsbrief

Wilt u regelmatig informatie van het lectoraat ontvangen via de digitale Nieuwsbrief, stuur dan een email naar:

[s | lectoraat.ag@hsleiden.nl](mailto:lectoraat.ag@hsleiden.nl)

Antroposana wordt als landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg gedragen door plaatselijke en regionale afdelingen. Zij vormen de basis. Haljaarlijks houdt Antroposana haar Ledenraadsvergadering.

Het werkbestuur vergadert eens per maand in Zeist. Op dit moment zijn de hoofdactiviteiten: informatieverstrekking en voorlichting, communicatie over de antroposofische gezondheidszorg o.m. via ons blad Stroom, uitbouw van de website, de verdere ontwikkeling van de zorgverzekering. Antroposana staat voor een proces van vernieuwing; dat geeft een dynamisch perspectief.

Het bestuur van de landelijke vereniging zou graag nieuwe collega's verwelkomen en zoekt

een voorzitter en een bestuurslid

De huidige voorzitter zit in het tweede jaar van haar derde termijn en zal haar functie in de loop van 2014 neerleggen. Het nieuwe bestuurslid is ter uitbreiding van het bestuur.

In de veranderende samenleving is ook het denken over en handelen in de gezondheidszorg onderhevig aan verandering. Antroposana dient tegen die achtergrond, gebaseerd op haar spirituele uitgangspunten, steeds opnieuw haar positie te bepalen. Hieraan mede sturing geven is een boeiende uitdaging.

Wij willen graag in contact treden met mensen:

- die zich verwant voelen met de antroposofische gezondheidszorg en in het bijzonder vanuit het patiëntenperspectief
- die dit willen omzetten in actieve betrokkenheid
- met bestuurlijke ervaring, want dat is meer dan gewenst, evenals
- enige bekendheid met het veld van de (antroposofische) gezondheidszorg.
- en met een goede mondelinge en schriftelijke uitdrukingsvaardigheid
- de voorzitter moet kunnen samenbinden.

Als u zich hierin herkent dan nodigen wij u graag uit om er met ons over in gesprek te gaan of een bestuurslidmaatschap of het voorzitterschap van Antroposana iets voor u zou kunnen zijn. Antroposana is een vrijwilligersorganisatie en de bezoldiging van de bestuursleden bestaat uit de fiscaal toegestane vrijwilligersvergoeding van € 1500,- netto per jaar.

Meer informatie bij de voorzitter, Annemieke Jansen, T 06 229 845 62 of a.jansen@antroposana.nl

Zie ook www.antroposana.nl

Uw reactie, gemaild of gepost, zien wij graag tegemoet vóór 20 november:

a.jansen@antroposana.nl

Utrechtseweg 62, 3704 HE Zeist



Met zorg verzekerd

Een zorgverzekeraar die het anders aanpakt, daarnaar is Antroposana op zoek. Een verzekeraar die kiest voor mensen, voor keuzevrijheid, en voor een volwaardige dekking van de antroposofische geneeskunde. De zorgverzekering van deze zorgverzekeraar kun je ervaren als een lotsge-meenschap van mensen die deze geneeskunde een warm hart toedragen en die individuele vrijheid en eigen regie nastreven.

Begin dit jaar ben ik het gesprek aangegaan met de oprichters van zo'n verzekeraar. Een nieuwe zorgverzekeraar opzetten kost tijd en geld. Het geld (miljoenen euro's) was dit voorjaar al bijeengebracht, maar de laatste loodjes met De Nederlandsche Bank als vergunningverlener wegen zwaar. Het gaat om de nieuwe verzekeraar Anno12. Zodra het zover is, zal Antroposana bekendmaken welke mogelijkheden deze eigentijdse en coöperatieve verzekeraar te bieden heeft. Voor mensen die zich hier bij Anno12 willen verzekeren is nog wel een behoorlijke drempel. Om lid te worden van de coöperatie moet je eenmalig € 850 betalen.

Tijdens de ledenraadsvergadering van Antroposana dit voorjaar hebben we aangegeven wat binnen de huidige wetgeving en het huidige stelsel, realistische wensen zijn voor een polis

die past bij de leden van de vereniging.

Het gaat om een verzekering die:

- beantwoordt aan de ideeën in de groeiende onderstroom in de samenleving
- goede dekking biedt van zorgaanbod door integratief werkende artsen en therapeuten: regulier erkend én aanvullend zorgaanbod vanuit antroposofie, homeopathie, acupunctuur
- aandacht heeft voor zelfgenezend vermogen, een gezonde levensstijl activeert en bewuste, vrije keuze van zorg mogelijk maakt
- het karakter heeft van een echte verzekering (niet een zorgfinancieringsabonnement)
- zorgkosten in het bewustzijn brengt en bijdraagt aan kostenreductie in de gezondheidszorg

De praktijk is weerbarstig

Het is een illusie te denken dat wij als Antroposana met ruim 5.000 leden het huidige zorgstelsel even kunnen veranderen. De basisverzekering ondergaat weliswaar veranderingen die op termijn gunstig kunnen zijn voor wat wij willen (het vereveningstelsel wordt afgebouwd), maar wij zijn hierbij geen gesprekspartner. Het gaat om miljardenbedragen in de zorg en

de meerderheid van de beleidsmakers en zorgaanbieders gelooft (nog) niet in de benadering en aanpak waar wij voor staan.

Bij zorgverzekeraars ben je op zijn vroegst een serieuze gesprekspartner met 10.000 leden, ook al zijn er dik 200.000 mensen die regelmatig gebruikmaken van antroposofische geneeskunde. Voor kleinere aantallen wordt geen maatwerk meer geleverd. We hebben het karakter van een patiëntenvereniging. Dat vertalen verzekeraars meteen naar hogere kosten dan gemiddeld. Hoewel veel mensen dat denken, is er geen afdoende bewijs dat de kosten van antroposofische zorg lager zijn dan die van de reguliere geneeskunde. Uit het dikwijls aangehaalde en nuttige onderzoek van Baars en Kooreman kan die conclusie ook niet zomaar getrokken worden. Verzekeraars staan dan ook niet te trappelen om ons welkom te heten.

Wat kan er dan wel?

Bij Antroposana staat het lidmaatschap centraal. De leden bepalen mede de inhoud en de premie van de polis. Het lidmaatschap levert bij zorgverzekeraars een poliskorting op (tot 10%) zoals nu bij De Amersfoortse. Antroposana blijft toewerken naar een premie die betaalbaar is en kan concurreren met de andere ziektekos-

tenpolissen. In de onderhandelingen voor 2014 leggen we extra nadruk op de hoogte van de premie, omdat een aantal leden die aan de hoge kant vindt.

En natuurlijk bedingen we een optimale vergoeding voor de geneeskunde en therapieën waar onze leden voor kiezen. Daarbij kan helaas niet iedereen in alle gevallen tevreden gesteld worden.

Dit is misschien geen schokkend nieuws. Toch is het echt een verdienste dat we als kleine partij nog een eigen polis hebben met dekkingen-op-maat.

Nieuw is dat Antroposana sinds dit jaar samen optrekt met de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Zorgaanbieders (NVAZ). Onze beide verenigingen voeren regelmatig gesprekken met verschillende zorgverzekeraars. Er is een gemeenschappelijk belang van formaat: optimale dekking van antroposofische geneesmiddelen en therapieën.

Op iets langere termijn: 2014

Onze vereniging Antroposana wil minder als patiëntengroep worden gezien. Het woord *patiënt* associeert men met ziekte. En wij leggen nu juist de nadruk op een gezonde levensstijl en goede voeding. Dat betekent dat de luiken meer open moeten naar partijen die een zelfde streven hebben. Samen optrekken, zoals bijvoorbeeld met de homeopathie vereniging.

In de coulissen werken we aan de uitwerking van nieuwe verzekeringsini-

tiatieven zoals Anno12. We besteden daarbij aandacht aan het verlagen van de toetredingdrempel voor deze coöperatieve verzekeraar, zodat deze polis geen elitair karakter krijgt.

Ook hebben wij ons de vraag gesteld hoe we het beeld dat bestaat van een *gesloten bolwerk van strenge antroposofen* die niet in open verbinding leven met wat er in de maatschappij leeft, kunnen bijstellen. Dat beeld is een belemmering voor verzekeraars, beleidsmakers en medici om met ons in gesprek te komen.

Er is een brede onderstroom van honderdduizenden mensen in de maatschappij, op zoek naar zingeving, gezondheid, zorg voor de natuur en de aarde, duurzaamheid. Voor deze mensen biedt de antroposofische geneeskunde waardevolle gezichtspunten en een interessant zorgaanbod. Zulke mensen willen we bereiken om de antroposofische geneeskunde zichtbaar, bereikbaar en betaalbaar te houden via de zorgverzekering. Laat je zien, Antroposana! Met ons eigen blad Stroom, maar ook in andere media die een stem geven aan deze stroom (zoals Happinez en The Optimist).

De trend, die nu ook de overheid begint te ondersteunen, is dat mensen méér in eigen regie en met eigen middelen zullen moeten doen. In verzekeringstermen betekent dit dat de verzekering zal opschuiven naar de oorsprong van verzekeren: het afdekken van ondraagbare financiële risico's en het stimuleren van bewust gezond leven. Er zullen dus meer en

meer eigen bijdragen gevraagd worden.

Kortom, Antroposana zet de beweging voort van binnen naar buiten: op zoek naar mensen en partijen die onze partners kunnen zijn, ook aan de kant van zorgverzekeraars. (AR)

Antroposana zonder subsidie op weg in een veranderende samenleving

In de vorige Stroom noemden we al de afbouw van de subsidie en een aantal consequenties daarvan. Deze subsidieafbouw is één van de factoren waarvoor Antroposana zich geplaatt ziet. Maar er is natuurlijk meer aan de hand; de samenleving verandert ingrijpend. Bestaande vormen van organiseren blijken niet meer te voldoen en nieuwe vormen zullen pas 'onderweg' gestalte gaan krijgen. Dat geldt ook voor Antroposana; welke nieuwe wegen hebben wij in te slaan om 'toekomstbestendig' verder te gaan? Welke samenwerkingsmogelijkheden zien we nog meer? Dit is een proces dat voor ons ligt en dat we samen met de afdelingsafgevaardigden en andere leden aan zullen gaan.

De subsidieafbouw zal ons voor de korte termijn wellicht dwingen onze ambities bij te stellen en ons te concentreren op hoofdthema's als infor-

matieverstrekking en voorlichting, communicatie over de antroposofische gezondheidszorg via ons blad Stroom, uitbouw van de website in de brede zin des woords en de verdere ontwikkelingen van de zorgverzekering.

Want één van de harde consequenties van de subsidieafbouw is dat we inmiddels afscheid hebben moeten nemen van onze directeur, Lia Kemerink. We zijn haar dank verschuldigd voor haar grote inzet voor Antroposana. Desalniettemin kiezen we voor optimisme en inspiratie en gaan we de uitdagingen aan.

Antroposana wil namelijk graag blijven inzetten op meer zichtbaarheid en impact; er zijn in Nederland tenslotte zo'n 200.000 medeburgers die kiezen voor de antroposofische gezondheidszorg. Daaronder moeten meer leden te werven zijn dan de 5600 (ook gezinslidmaatschappen) die we nu tellen. Daarnaast groeit in de samenleving de belangstelling voor aanvulling op en integratie met reguliere geneeskunde. We willen graag de mensen bereiken die komen voor thema's als gezondheid, gezonde voeding, preventie, eigen regie en zelfgenezend vermogen.

Dat kunnen we natuurlijk allemaal niet zonder u. Want verder gaan zonder subsidie betekent voor de korte termijn verder gaan terwijl de inkomsten zijn gehalveerd. In de diverse bijeenkomsten met de afdelingen over de voortgang van Antroposana is de

afgelopen periode daarom intensief gesproken over verhoging van de contributie voor 2014, evenals over de consequenties daarvan. Minder inkomsten zal ook leiden tot een meer projectmatige aanpak en fondswerving; zonder financiële dekking geen project.

Na diverse afwegingen hebben we in de Ledenraadsvergadering van juni

jl. moeten besluiten om de lidmaatschapsbijdrage voor 2014 te verhogen tot € 35,-. En natuurlijk is een hogere bijdrage zeer welkom. Begin december kunt u de brief voor de lidmaatschapsbijdrage 2014 tegemoet zien.

Naast uw lidmaatschapsbijdrage zijn ook andere vormen van bijdragen van harte welkom. Als vrijwilliger bij uw



Maxima opent Isala kliniek in Zwolle

Het nieuwe, organisch vormgegeven ziekenhuis aan de Dr. Van Heesweg 2 is klaar. Na oplevering van het gebouw is maandenlang proefgedraaid en sinds begin augustus zijn er patiënten, overgebracht van de oude locatie Weezenlanden. Voor de ingang staat een glazen kunstwerk van Herman Lamers: de Virtuele Michaël. Een kubus van drie meter hoog met een holle kern. Het kunstwerk suggereert dat de engel Michaël uit de kubus is

gestapt. Uit de kubus gestapt is het gebouw zeker: organisch en met een 'healing environment'. Het is groot, maar doet kleinschalig aan door de menselijke maat die de architecten Alberts & Van Huut hebben gehanteerd. Het ziekenhuis is ontworpen om gerust te stellen; een gebouw waarin mensen zich, ondanks de omvang, op hun gemak kunnen voelen. Ook nu Maxima weer weg is. (GP)

afdeling bijvoorbeeld, of door nieuwe leden aan te dragen, of door uw kennis in te zetten in werkgroepen.

In genoemde Ledenraadsvergadering namen we tevens afscheid van secretaris Harjo Walvis, die twee bestuurs-termijnen actief was voor Antroposana. Veel dank aan hem.

Het zijn spannende tijden; we werken aan een vernieuwing om goede aansluiting te vinden bij de toenemende 'netwerksamenleving' zonder daarbij onze doelstellingen uit het oog te verliezen. We gaan dit graag samen met u aan.

Bestuur Antroposana
Annemieke Jansen (vz),
Andreas Reigersman,
Hans Bastianen (pm)

Dankwoord

Zoals u hieboven kunt lezen ben ik vanwege de te geringe financiële middelen van Antroposana sinds september jl niet meer in dienst.

Terugkijkend op de afgelopen vijf jaren, waarin ik als directeur bij Antroposana werkte, valt me op dat de antroposofische gezondheidszorg grote veranderingen doormaakt.

Ik denk aan juridische processen die we gevoerd hebben, zoals voor de registratie van antroposofica. Ik denk aan de politieke lobby rond de BTW-heffing, waarbij de vrijstelling van omzetbelasting voor CAM-artsen in het geding is. En het afnemende ledenaantal bij Antroposana baarde me zorgen.



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



Maar er zijn ook lichtpunten. Het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg verricht goed onderzoek ten behoeve van patiënten in het antroposofisch veld. De CQI-AG kwam in samenwerking tot stand - de vragenlijst waarmee patiënten kunnen aangeven wat zij van de zorg in de therapeutica vinden. Antroposana heeft met het magazine Stroom en de vernieuwde website haar lezerspubliek vergroot. De landelijke kantoren van zorgvragers en zorgverleners (NVAZ) zijn

inmiddels in hetzelfde pand gehuisvest, wat een goede samenwerking en krachtenbundeling bevordert. Met dit afscheidswoord bedank ik u voor uw lidmaatschap en het in mij gestelde vertrouwen. De vrijwilligers in afdelingen en de vele mensen die ik telefonisch, per e-mail of live bij een afdelingsbijeenkomst sprak, dank ik voor de vaak boeiende gesprekken. Alle goeds toegewenst voor een krachtige vereniging.

Lia Kemerink

boeken

Eenvoudig opvoeden

Teveel spullen, teveel keuzes en te weinig vrije tijd. Dat zijn volgens gezinstherapeut Kim John Payne de grote obstakels die hedendaagse kinderen op hun weg naar de ontplooiing van hun unieke persoonlijkheid tegenkomen. De veelzijdige overbelasting, in de vorm van teveel clubjes, teveel speelafspraken, teveel beeldschermen, te complexe voeding en te veel rommel, *steelt* vele uren kostbare 'verloren tijd'. Dat wil zeggen tijd om te lummelen, voor je uit te staren en te stoeien. Payne vergelijkt activiteit zonder 'verloren tijd' met een plant zonder wortels. Niet levensvatbaar dus. Kim en coauteur Lisa M. Ross lieten zich bij het schrijven mede inspireren door inzichten uit de antroposofie. Dat blijkt bijvoorbeeld uit een citaat als: 'Meer ritme aanbrengen is een van de krachtigste middelen om het leven van je kinderen te vereenvoudigen'. *Back to the basics* is de kernboodschap van dit boek; om daar te komen moet er vooral veel worden opgeruimd. Eenvoudig opvoeden is op een prettige manier vanuit het Engels vertaald door Engelen Scholtes en Jaap Verheij; het leest als een trein. (PE)

! Eenvoudig opvoeden. Kim John Payne, i.s.m. Lisa M. Ross. Uitgeverij Christofoor, 2013. € 24,50



Inenten, waarom wel? waarom niet?

Dit boekje is een aanrader voor ouders die voor de keus staan om hun kind wel of juist niet te laten vaccineren. Om te weten waartegen je inent is het belangrijk te weten hoe de verschillende ziektes verlopen; in dit boek lees je hoe de bof, mazelen, rodehond, kinkhoest, waterpokken, difterie, tetanus en po-

liomyelitis in de praktijk verlopen. Daarnaast natuurlijk antwoorden op de belangrijke vragen als: hoe kunnen de bijwerkingen van de vaccinaties en de complicaties van de ziektes eruit zien? Hoe verzorg je zieke kinderen? Wat is de betekenis van vaccineren in het licht van karma en reïncarnatie? En welke mogelijkheden en alternatieven bestaan er om af te wijken van het Rijksvaccinatieprogramma? Madeleen Winkler is antroposofisch huisarts en consultatiebureauarts. (PE)

! Inenten, waarom wel? waarom niet? Madeleen Winkler en Pieter Meester. Uitgave Centrum Sociale Gezondheidszorg, als nr. 42 in de serie Gezichtspunten, 2012. € 3,-

TE KOOP Woning met praktijkruimte in Bilthoven

Interieur met handgemaakte antroposofische accenten: prachtig wandrek, unieke trap en bijzonder aanrecht. Tussenwoning met voortuin van ca. 25 m² en achtertuin ca. 50 m², ruime schuur en achteruitgang.

Geschikt voor een therapeut met praktijk aan huis. **Beneden 50m² werkruimte:** wachtkamertje, twee kleedkamers, praktijkkamer, rustkamer of kantoor, entree, WC, keuken.

Boven 40 m² wonen: woonkamer met kookhoek 21,5 m², slaapkamer 8,5 m², badkamer 4,5 m². En op de tweede verdieping (26 m²) berging en plaats voor een ruime kamer.

Geschikt voor tweeverdieners of voor een therapeut die elders een baan heeft en hier alvast gaat wonen om rustig een eigen praktijk te kunnen opbouwen. Bilthoven heeft een snelle verbinding met de grote steden.

Vraagprijs € 300.000 maar voor een snelle beslisser is aanzienlijke korting mogelijk. Inlichtingen: L. Maas, egamyl@gmail.com



Een eekhoorn in een palmboom

In Ascona staat een huis: Casa Andrea Cristoforo. Ascona ligt in Ticino, het Italiaanssprekende en zuidelijkste deel van Zwitserland; tussen palmen en eiken springende eekhoorns laten zien dat op deze plek meerdere werelden bij elkaar komen. De redactie van Stroom nam deze zomer een kijkje in de Casa, een wonderschoon herstellingsoord aan het Lago Maggiore. *Tekst | Inica Loe Foto's | Casa Andrea Cristoforo*

Weverij

De Casa ligt niet beneden aan de brede boulevard, waar je op bankjes onder bomen straatartiesten ziet optreden en de zon op het water van het *Lago Maggiore* kunt zien schitteren, maar hoger gelegen op een berghelling. Van de tuin van de Casa loopt een trappetje zigzaggend naar beneden. Treden worden afgewisseld met stroken grond waarop loofbomen en palmbomen staan. Snelle hagedisjes klimmen tegen muurtjes. De sfeer is er geheimzinnig als in een oerwoud. Boven, in de tuin, heb je een magnifiek uitzicht over het meer en de bergen. De zon komt op boven een berg, de zon gaat onder achter een andere berg. Op dit bijzondere stukje grond staat de Casa, een huis in Bauhausstijl dat in 1936 is aangekocht door de Nederlandse arts Ita Wegman, met wie Rudolf Steiner de antroposofische geneeskunde heeft ontwikkeld. Het

pand, waarin voorheen een weverij was gevestigd, is onder haar leiding ingericht als herstellingsoord. De vorige eigenaresse, Frau Schultz, had twee zonen, Andrea en Cristoforo, die de Casa haar naam hebben gegeven.

Geneeskrachtig graniet

De bodem van Ascona is van graniet, een oergesteente waaraan een geneeskrachtige werking wordt toegeschreven. Vanwege die genezende bodemkrachten, het meer en het zuidelijke klimaat stelde Rudolf Steiner aan Ita Wegman deze plek voor als zijnde bijzonder geschikt voor een herstellingsoord. Ita Wegman voegde daar later nog aan toe 'dat je in Ascona zo fijn kon winkelen met al die leuke kleine winkeltjes'. Dertig meter ten noorden van het huis loopt de *Linea Insubrica*, een breuklijn die Afrika en Europa in geologisch opzicht van elkaar scheidde, toen deze twee con-

tinenten nog aan elkaar vastzaten. Ascona is dus in wezen op Afrikaans grondgebied gebouwd.

De Casa in 2013

Tot 2001 heeft de Casa onafgebroken dienst gedaan als kuuroord, maar rond de millenniumwisseling liep het bezoekersaantal zo terug dat de staf de hoeveelheid gasten overtrof. Een schenking van een rijke dame maakte een wedergeboorte van het huis mogelijk, dat in 2005 na een ingrijpende verbouwing werd heropend. Aan het oorspronkelijke pand is een grote aanbouw gekomen, zodat de Casa nu 27 eenpersoonskamers en 3 tweepersoonskamers telt. Er verblijven zowel kuurgasten als hotelgasten. Ook zijn op het terrein vier woningen gebouwd, waarvan de bewoners gebruik kunnen maken van de voorzieningen van de Casa. Er zijn plannen voor *lowbudget* kamers en op termijn een zwembad.



Stefan Mahlich is in 2010 begonnen als directeur. Meer dan voorheen worden contacten met de omgeving gelegd. Niet alleen ouders van vrije scholen maar ook de inwoners van Ascona komen naar de culturele evenementen op de Casa, zoals lezingen, studiedagen en muziekoptredens. Er verschijnen artikelen in de media, er wordt voorlichting gegeven, kortom de Casa timmert aan de weg, vooral door op een toegankelijke manier te communiceren over de antroposofische zorg.

Ingebakerd als een baby

Alleen het rondlopen al in het gebouw maakt dat je je beter voelt. In het

'oude' gedeelte zijn nog de authentieke rode tegelvloeren te vinden. De wanden zijn warm van kleur, van abrikoos tot zacht oker. De kamers zijn rustig ingericht, zonder radio en tv, en kijken, overweldigend mooi, uit over het meer. De kamers zijn niet genummerd maar hebben de namen van bloemen en bergtoppen uit de omgeving. Overal zijn gezellige zitjes, planten en stenen in de vensterbank; er is een mooie bibliotheek met het complete werk van Rudolf Steiner en een piano.

De rustige sfeer van de Casa vergroot het effect van de behandelingen. Zo onderging ik een oliedispersiebad.



Een apparaat, ontwikkeld en gebouwd door het echtpaar Junge, verspreidt een olie naar keuze in duizenden fijne druppeltjes door het badwater. Op een korte rustpauze volgt een massage met borstels waarbij romp, ledenmaten en hoofd elk hun eigen bewegingen ontvangen. Na de massage volgt weer een moment van rust; tot slot een half uur bijkomen, ingebakerd als een baby. Daarna voel je je als een roos. Ook een zogenaamde *inwrijving*, enige dagen later ondergaan, is weldadig. De barnsteenolie wordt niet echt ingemasseed maar met rustige bewegingen op de huid aangebracht en vormt zo een beschermend laagje. Ook hier een half uur narust. Een le-



de volwaardige keuken en kookt met gevoel voor de innerlijke kwaliteit van groente, graan en zuivel. Alles ziet er even mooi uit en smaakt nog beter. Speciaal de hemelse toetjes zijn een hoogtepunt onder hoogtepunten. Er wordt gewerkt aan het uitgeven van een kookboek.

niet ontbreken. Twee jongens die bij de Casa hun *Zivildienst* (vervangende dienstplicht) vervullen vertellen dat ze graag de volle anderhalf jaar op deze plek willen blijven. De vriendelijke vrouwen van de receptie staan de gasten bij met raad en daad. Naast Zwitserse stafleden heeft de Casa

staat de kleine kapel waar de as van Ita Wegman bewaard is geweest en waarin een prachtig fresco is gemaakt door Liane Collot d'Herbois. Vanaf die plek heb je een indrukwekkend uitzicht over het meer, bijna strategisch. Het oog valt op de Isole di Brissago voor de kust, waar een prachtige bo-



verwikkelt met duizendblad en een nierwikkelt met gember worden op de kamer genoten. Door al het goede kom je met het verstrijken van de tijd steeds meer tot rust.

Frau Veronica, waarnemend verpleegkundig hoofd, vertelt dat veel kuurgasten komen herstellen van bijvoorbeeld een zware operatie of een burn-out. Na zo'n tien dagen treedt vaak een dieptepunt op, waarna het herstel dan pas echt op gang komt. Met drie tot vier weken begint iemand zich beter te voelen. Aan het eind van het verblijf, vaak zo'n zes weken, ontstaat er weer belangstelling voor het 'gewone' leven.

Op de tweede dag van het verblijf doet dokter Andreas Leuenberger een intake om het behandelplan te kunnen opstellen. Naast alle verpleegkundige behandelingen wordt onder meer muziektherapie aangeboden, eurietherapie, kunstzinnige therapie, craniosacraaltherapie en biografische gesprekken. Door het zeer com-

plete aanbod vanuit de therapieën, de gezonde voeding en mooie omgeving, kan de Casa het herstel zowel in de breedte als de diepte ondersteunen. De gasten komen uit alle windrichtingen, waaronder Duitsland, Canada en Andorra. Een aantal van hen komt meerdere malen per jaar. Het is tijdens ons verblijf relatief rustig vanwege de hitte van het hoogseizoen, maar het aantal gasten is de afgelopen jaren gestaag toegenomen.

Sterrenhemel

In haar ruime atelier vertelt kunstzinnig therapeute Gabriella Sutter over het bijzondere programma dat de Casa in de Kersttijd aanbiedt. Aan de hand van sprookjes wordt het verloop van de twaalf heilige nachten gevolgd. Uit Nederland kwam vorig jaar Liesbeth Biesterbosch om gezamenlijk naar de sterrenhemel te kijken. De bijzondere sfeer trekt veel bezoekers van buitenaf.

Een gast die een ritmische massage heeft gekregen vertelt: 'Ik kreeg

zachte ritmische, ronde, herhalende bewegingen op de huid. Er werd iets van mijn lichaam gevraagd, het werd wakker gemaakt, in tegenstelling tot gewone massage die je als het ware overkomt. Een soort 'antwoord' voelde ik vanuit mijn lichaam opkomen'. Van Diemut Beyer, die massagetherapie geeft, kreeg zij de volgende toelichting: het ritmische, ademende ondersteunt de levensprocessen en brengt de warmte op gang. In een warm lichaam kan het ik van de mens werken aan herstel.

Hemelse toetjes

Zonder goed eten geen herstel; ook wat dat betreft scoort de Casa hoog. Er wordt twee keer per dag warm gegeten. De biologisch-(dynamische) hoofdmaaltijd vindt in de middag plaats en telt vier gangen; het avondeten bestaat uit drie gangen. Er wordt gekookt met het graan van de dag (elke dag van de week heeft zijn eigen graan) en wortel-, blad- en bloemgewassen. Kok Mirjam heeft cursussen gevolgd op het gebied van

Een goede werksfeer leidt tot goede zorg. Er is niet alleen oog voor (kuur) gasten maar ook voor medewerkers: zo buiten, zo binnen. De dames die iedere dag onze bedden opmaken, handdoeken verschoonen en de kamers luchten vinden het fijn in de Casa te werken omdat het voelt alsof je onder familie bent. Bij aanvang van de dienst begroet directeur Stefan Mahlich je met een handdruk. Zoals een van hen zegt: hij is onze vriend. De medewerkers doen samen eurietherapie en lezen wekelijks uit de arbeidersvoordrachten van Rudolf Steiner, waarbij de pittige discussies

medewerkers uit Oost-Europa, Italië, Duitsland en Nederland.

La Motta

Eén van hen is muziektherapeute Joke Huurman, die mijn reisgenote en mij op een dag mee neemt naar La Motta, 8 kilometer verderop gelegen in Brissago. Dit heilpedagogisch instituut is in 1938 ook door Ita Wegman opgericht, om kinderen uit het noordwesten van Zwitserland weg te halen uit de oorlogsdreiging. In deze tijd zijn de bewoners (jong)volwassenen met een verstandelijke beperking, autisme of mensen die anderszins gedijen bij het leven op La Motta. Op het terrein

tanische tuin is te vinden, aangelegd door een 19e eeuwse barones. Daar kun je je, zoals overal in Ascona en omgeving, volzuigen met schoonheid, gezondheid en frisse lucht. Zijn er dan helemaal geen minpuntjes? Jawel: je hoort auto's rijden. Het maakt je erop attent dat we in 2013 leven. Ook in dit rustige oord zijn we omringd door het leven van alledag.

! Een (Duitstalige) folder van Casa Andrea Cristoforo aanvragen kan via info@antroposana.nl. www.casa-andrea-cristoforo.ch



Antroposofische geneeskunde

Rotterdam

Aart van der Stel

Antroposofisch en consultatief arts **I** Robert Schumanring 17, 3137VB Vlaardingen **I** Spreekuur volgens afspraak **I** T: 06 463 116 86

Rotterdam

Therapeuticum Helianth

Antroposofisch gezondheidscentrum **I** T 010 420 17 01 **I** www.helianth.nl

Steenderen (Gld)

Consultatief antroposofisch 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 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 **I** www.muziekspeciaal.nl

Groningen

Balans-Muziek, praktijk voor muziektherapie

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.praktijkvoorchirofonetiek.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 Biografie

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 Antroposofische Diagnostiek, Gespreksterapie en Psychotherapie

(NVAP). Psychosociale zorg ten behoeve van Oncologiepatiënten (NVPO) **I** Johan Littel **I** T: 045 521 5407 **I** www.johanlittel.nl

Heemstede/Zaandam

Praktijk voor werk- en levensvragen

Individuele psychosociale therapie, biografisch werken, jobcoaching, loopbaanbegeleiding, relatie therapie, zingevingsvraagstukken **I** Drs. Lucia Pultrum **I** T: 023 545 0373 **I** www.luciapultrum.nl

Zutphen

Psychosociale therapie, stresscoaching, yoga, hartcoherentie, zwangerschapsyoga, (natuur)voedingsadvies

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

Arnhem e.o.

‘Ik-ontwikkel’ Kunstzinnige therapie aan huis; + therapeutisch kleuradvies en sluiëren van ruimten **I** Hugo Tijssen **I** T: 06 233 259 98 **I** yhugot@gmail.com

Eindhoven

Praktijk voor medische schildertherapie

op basis van licht, kleur en duisternis **I** Karin Lamers **I** T: 06 520 74 800 **I** karinlamers@planet.nl **I** www.medischeschildertherapie.nl

Groningen

Zelfwijzer, praktijk voor kunstzinnige therapie & persoonlijke ontwikkeling

voor kinderen & volwassenen **I** Aldura Venema **I** Paterswoldseweg 324, 9727BX Groningen **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.nl **I** www.vitaalkunst.nl

Tilburg

Kunstzinnige therapie voor kinderen

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

Zeist en Bodegraven

't HART, Praktijk voor Kunstzinnige 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 methode), stemproblemen, begeleiding bij hooggevoeligheid **I** Brigitte van Bourgonje **I** Trondheimpad 46, 3067 DM Rotterdam **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.euritmierotterdam.nl

Zutphen/Warnsveld

Praktijk voor euritmietherapie

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

Overige therapieën

Arnhem

haptonomische therapie op antroposofische basis

I Marianque den Draak **I** T: 026 442 2824 **I** Burgemeestersplein 13, Arnhem **I** www.PraktijkDenDraak.nl **I** www.zorgmassageoplocatie.nl

Delft/Zoetermeer/Den Haag

Auryn Acupunctuur

Acupunctuur 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 Schumanring 17, 3137VB **I** T: 010 752 3844 en 06 255 059 28 **I** www.fysiotherapieantroposofie.vpweb.nl

Uw praktijk in deze rubriek opnemen?

Bel 06 486 237 41 of [mail adverteren@antroposana.nl](mailto: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) H. Michiel-sen **I** T: 070 3548737 **I** E: duindoorn@antroposana.nl

Egelantier (Bergen) Sonja Grin **I** E: egelantier-bergen@kpnmail.nl

Eindhoven Henk Verboom **I** T: 06 150544717 **I** E: antroposanaeindhoven@hotmail.nl

Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra **I** T: 058 2664746 **I** E: rietje_50@hotmail.com

Helianth (Rotterdam) Nynke Roukema **I** E: helianth@antroposana.nl

Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.) Roos Chan **I** T: 030 6924403 **I** E: jaspis@antroposana.nl

Keerkring (Haarlem) Bert van Westerop **I** T: 023 5272576 **I** E: bvanwesterop@ziggo.nl

Maretak (Zoetermeer) Jaques van Nieuwbург **I** T: 079 3421956 **I** E: j.vannieuwburg@planet.nl

Meander (Breda) Hans van Gennip **I** T: 076 5878834 **I** E: hansvangennip@gmail.com

Noordelijke afdeling (Groningen)

Nienke Boschman **I** T: 0595 424 251 **I** E: nienke.boschman@planet.nl

Steden3hoek (Apeldoorn, Deventer, Zutphen) Fred Volmer **I** T: 0570 649940 **I** E: WFvolmer@inter.nl.net

Symphytum (Vlaardingen) Boukje Parry **I** T: 06 15044510 **I** E: boukje.parry@gmail.com

Tilburg i.o. Richard Fischer **I** T: 013 4685371 **I** E: ricfisch@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: secretariaatzonneweg@antroposana.nl

Regio's

Regio Zuid (Brabant) Henk Verboom **I** T: 06 150544717 **I** E: antroposanaeindhoven@hotmail.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: trompde-vries@casema.nl

_____ **Apeldoorn, Deventer, Zutphen e.o.** _____

STEDENDRIEHOEK bericht

In tegenstelling tot wat u gewend bent treft u ditmaal geen inlegvel met nieuws van de Initiatiefgroep Stedendriehoek. Door het recente vertrek van twee collega's zijn wij genoodzaakt de tering naar de nering te zetten. De planning is in januari weer een volwaardige nieuwsbrief uit te brengen. Intussen onderzoeken we de mogelijkheden van een digitale nieuwsbrief. Daarmee kunnen wij onze leden rechtstreeks informeren. Wij werken aan de samenstelling van een actuele verzendlijst. Van 160 leden hebben wij een emailadres. De overige 130 leden zullen wij binnenkort benaderen met het verzoek hun mailadres op te sturen. Verder zijn wij begonnen - stapsgewijs – met leden contact te leggen om te peilen wat er leeft en wat men verwacht van de initiatiefgroep verwacht. Tenslotte herhalen wij graag onze oproep (zie vorig nummer van Stroom) om ondersteuning bij Antroposana-activiteiten in onze regio. Wij zoeken enthousiaste mensen voor redactiewerk, organiseren van lezingen/workshops en voor hand- en spandiensten. Vragen of reacties: initiatiefgroep@hotmail.com of Gerard Bunnik, T: 0570 649940



Alles vrij laten stromen

‘Laat alles vrij stromen, zonder de dingen geweld aan te doen’ is het sprekende motto van de Tsjechische pedagoog Jan Amos Comenius dat Cornelis Boogerd (1952) zijn boek ‘Het etherlichaam als pedagogisch instrument’ (2009) meegaf. Onlangs verscheen ‘Visjes horen in het water’, bedoeld als aanvulling op het eerste boek. Een boek met voornamelijk (bewegings)oefeningen, bedoeld voor opvoeders van kleine kinderen. Stroom sprak met Cornelis Boogerd over de inhoud, het ontstaan en het nut voor opvoeders, van beide boeken. *Tekst | Mieke Linders*

Tsjechië en Slowakije

Al vele jaren houdt Boogerd zich bezig met de vrijeschoolpedagogie in Tsjechië en Slowakije. Hij pendelt heen en weer tussen Nederland en Tsjechië, waar hij zijn gezin heeft en waar zijn werkterrein ligt.

Zijn allereerste kennismaking met de antroposofie was toen een medestudent op de Sociale Academie hem terloops vertelde dat zijn antroposofisch georiënteerde vader meende dat 13-14 jarigen baat konden hebben bij boogschieten. Dit frappeerde Boogerd omdat hijzelf op die leeftijd gefascineerd was geweest door het boogschieten. Blijkbaar was er veel wijsheid in die vrijeschoolpedagogie.

In 1992 startte de eerste opleiding voor vrije kleuterleidsters in Tsjechië. Verder zette Boogerd in samenwerking met vrijeschool Eindhoven in Pardubice een grote zomercursus op voor leraren. Beide functioneren nog steeds. In 1991 initieerde hij eveneens

een grote zomercursus in Slowakije, waaruit in 1995 een opleiding voor leraren en kleuterleidsters ontstond. In 2005 kon die overgedragen worden aan de Slowaakse opleiders. Ook werden verschillende partnerschappen tussen Nederlandse en Tsjechische of Slowaakse scholen bemiddeld. Boog-

erd werkt in deze activiteiten samen met Stichting Helias. In 1998 verbond Boogerd zich met een nascholing voor kleuterleidsters in Tsjechië, later ook in Slowakije. Cursussen in Nederland volgden. In datzelfde jaar begon hij met de opbouw van moedercentra in Tsjechië, waar moeders van kinderen tot vier jaar elkaar ontmoeten en cursussen volgen. Het hoofdthema in al deze cursussen is de vraag: *Welke rol speelt het etherlichaam in de opvoeding van kleine kinderen?* Door langdurig de diepte in te gaan met een groep mensen uit verschillende landen werden fundamentele vragen onderzocht. Daarbij werden niet alleen inzichten gevonden door het ontwikkelen van nieuwe begrippen, maar werd ook gezamenlijk een leerweg naar praktische vaardigheden bewandeld. Tijdens die zoektocht werden bewegingsoefeningen ontwikkeld, die een grote hulp bleken te zijn bij het toegankelijker maken van de begrippen, en bij het kunnen ervaren van de inhoud. De neerslag van deze bevindingen is gebundeld in beide boeken, die inmiddels ook in het Tsjechisch en het Engels vertaald zijn. Met een Duitse vertaling is een begin gemaakt.

In de opleidingen gaf Boogerd eerst les in menskunde, koorzang en fenomenologie. Onderwerpen als het ware ‘om de pedagogie heen’. Toen hij cursussen en seminars ging geven in Tsjechië en Slowakije stelde hij zich voor iets aan te reiken om vervolgens weer weg te gaan. Zijn lot besliste anders. In met

name Tsjechië kwamen juist meer vragen over de wereld van het kleine kind en speciaal over het etherlichaam. Dat maakte dat hij er na zeven jaar voor koos om zich helemaal met dit thema te verbinden.

Etherlichaam

In beide boeken blijkt dat het etherlichaam een groot gebied is met veel aspecten, dat speciaal voor het kleine kind tot zeven jaar van bijzondere betekenis is. De vier wezensdelen van de mens, zoals die bekend zijn vanuit de antroposofie: het fysieke lichaam, het etherlichaam dat de levensprocessen verzorgt, de menselijke ziel en het Ik worden in de levensloop elk in een ritme van zeven jaar ‘geboren’. In de eerste zeven jaar werkt het kind vooral aan de opbouw van het eigen fysieke lichaam. Etherkrachten zijn daarbij nodig, onder meer voor de ontwikkeling van de bij de geboorte nog niet volgroeide organen. Omdat die krachten bij het kind nog niet zelfstandig zijn is het in hoge mate afhankelijk van de etherische omhulling vanuit zijn omgeving. Het kind ‘steunt’ daarop. De pedagogische hoofdwet van Rudolf Steiner zegt dat het etherlichaam het pedagogische ‘instrument’ is in de opvoeding van kleine kinderen. Boogerd: ‘Bij het lichaam kunnen we ons wat voorstellen, bij de ziel en het Ik ook nog wel, maar in het etherlichaam ‘slapen’ we. Het is niet tastbaar en tegelijk toch zo dichtbij dat je geneigd bent het over het hoofd te zien en niet te waarderen. Dat wat zo wezenlijk is voor de ontwik-

keling van het kleine kind: moederlijke kwaliteiten als zorgzame aandacht, warmte, vreugde aan kleine dingen, ritme en herhaling staan in onze tijd onder druk. Zowel kinderen als opvoeders leven in een cultuur die de verbinding met de intieme, organische etherwereld heeft verloren. De moederlijke vaardigheden zijn intuïtief en vaak zo vanzelfsprekend dat ze niet als vaardigheden worden gezien. Moeders en begeleiders van kleine kinderen zijn zich er vaak niet meer van bewust hoe belangrijk deze vaardigheden zijn voor de opbouw van de constitutie van het kind, zodat het weerbaarder wordt tegen belastende indrukken. Mede daardoor komen kinderen vaker met problemen op de kleuterschool en er is steeds meer inzicht nodig om met hen om te gaan. Dit zijn redenen waarom het van belang is dat er meer bewustzijn komt van het etherlichaam. Ook door de vaardigheden die bij de ontwikkeling ervan horen', aldus Boogerd.

Computer en tv noemt hij voor het kleine kind 'parasieten'. 'De natuurlijke drang om de eigen weg te zoeken in het etherlichaam wordt erdoor verlamd. In de huidige cultuur gaat rust verloren, men is minder aanwezig op de plek waar men is. Naarmate deze basis meer verdwijnt uit het onderwijs wordt houvast gezocht in statistieken en procedures, bijvoorbeeld om leerlingen en lesmethoden te beoordelen. Met name leraren worden als het ware 'uit elkaar getrokken' door voorschriften en bureaucratische plan-



ning, en moeten hun energie verdelen. Er wordt vaak te weinig opgemerkt wat kleine kinderen werkelijk nodig hebben. Functioneren leraren van de benedenbouw meer verbaal en 'wakker', bij leidsters van jonge kinderen gaat het meer om intuïtief waarnemen en handelen.'

Nabootsing

De omhullende etherkrachten uit zijn omgeving geven het jonge kind houvast en oriëntatie in zijn vorming. In deze fase leert het vooral door middel van nabootsing. 'Het is de vraag of de huidige kleuterschool ideaal is', zegt Boogerd. 'Goede rolmodellen zijn nodig. In de bestaande kleuterscholen worden vaste programma's gevolgd die vaak onvoldoende kunnen inspeelen op de behoeftes van het individuele kind. Er ontstaan al gauw te vaste patronen die tot verstarring kunnen leiden. Doordat de leidsters bijna uit-

sluitend vrouwen zijn, en veel moeders ook alleen opvoeden, missen kinderen een mannelijk rolmodel. Ook zijn kinderen in de kleuterscholen meestal omgeven door dingen die er speciaal voor hen zijn. Maar kinderen zoeken juist zinvolle voorbeelden in de wereld. Het zou goed zijn om de kinderen in contact te brengen met mensen die zinvol werk doen, zoals een bakker of een smid. Pogingen in deze richting zijn bijvoorbeeld de kleuterschool van Helle Heckman in Denemarken en de bosschooltjes in Tsjechië en Slowakije. Kinderen spelen er in de natuur met mensen om hen heen die aan het werk zijn en hen tot voorbeeld kunnen zijn. Ook de natuur is een belangrijke opvoeder. Kinderen vinden spelenderwijs zelf hun regels en vaardigheden. Ze zijn in een vrije ruimte waar de wil gevormd kan worden, zonder het keurslijf van een vast programma. Hun bezigheden zijn in zichzelf zinvol.'

Visjes horen in het water

Boogerd beschrijft hoe door een vrije kleuter- of peuterklas een onzichtbare levende stroom van gewoontes en intieme afstemmingen gaat waar de kinderen de weg in weten. De leidster is het scheppende en 'wevende' middelpunt en heeft met alle kinderen onzichtbare 'draadjes'. Zij is zich bewust van de groep en geeft richting aan de stroom van activiteiten. Dit proces vraagt van de opvoeder zowel bewuste aanwezigheid als - vanuit een intuïtief weten - ook deelgenoot kunnen zijn van het 'slapende' etherische organisme van de groep. 'Het ontwikkelen van deze kwaliteiten, bijvoorbeeld in een opleiding, geschiedt op tweeërlei manier. Enerzijds zijn er de begrippen, de boeken die opvoeders of studenten kunnen lezen. Anderzijds is het nodig om de weg terug te vinden van het bewuste begrip naar het slapende etherlichaam, en intuïtieve vaardigheden te ontwikkelen die in de relatie met het kind direct ter beschikking staan.

De in het boek beschreven bewegingsoefeningen helpen om je te oriënteren in de intuïtieve werkelijkheid van de levensstroom. Door te oefenen en te herhalen ontstaat een *handelingsvorm* die opgeroepen kan worden en waar mee gewerkt kan worden.' Boogerd beschrijft in zijn nieuwe boek dat leerproces in een beeld: 'Het onbewuste etherlichaam kun je zien als een vijver. Je kunt in een opleiding iets daaruit 'opvisen' om het bewust te leren kennen, zoals een visje aan een hengel dat je van alle kanten kunt bekijken en een naam geven. Maar vaak wordt vergeten dat *het visje ook weer terug moet in de vijver*, anders gaat het dood! Je had er dan beter af kunnen blij-

ven. Vandaar de titel van het boek. Hoe ziet die terugweg eruit in een opleiding? Het gaat dan om: handelen, herhalen, invoelen, verwerken, loslaten en vergeten.' Boogerd wijst erop, dat wanneer je een handeling intuïtief beschikbaar wilt maken, je hem eerst moet kunnen *vergeten*. De bewegingsoefeningen kunnen helpen op deze terugweg.

In 'Visjes horen in het water' worden vijftwintig bewegingsoefeningen beschreven waarmee verschillende aspecten van het etherlichaam kunnen worden ervaren. Al meebewegend in de oefeningen openen zich andere waarnemingsgebieden. Je kunt voorwaarden scheppen waarmee de 'etherwezens' zich verbinden. Door een goede voorbereiding op het werk, door voor het slapen de dag bewust na te gaan en mee de nacht in te nemen en ook door meditatie. Door een innerlijke manier van aanwezig en alert zijn, open te staan en niet alleen vanuit het hoofd willen sturen kan ruimte ontstaan voor de etherkrachten. 'Je kunt hen niets afdwingen', voegt Boogerd nog toe. 'Ze hebben een eigen dynamiek. Richtingen als Tai Chi en Zenboeddhisme en natuurlijk de euritmie bewegen in de etherstromen, elk op een eigen manier.

De scholingsweg voor de opvoeder is geen therapie', benadrukt Boogerd. 'Maar blokkades kent iedereen. Door de bewegingsoefeningen komt de opvoeder op een vriendelijke manier in aanraking met de eigen eenzijdigheden en kunnen deze misschien worden overwonnen en opgelost. Dan ontstaat de ruimte om actief in de stroom mee te bewegen en kan het etherlichaam dienstbaar worden in de opvoeding. Onderzoek naar het etherlichaam is nog

braakliggend terrein. Er is nog veel te ontdekken.' Boogerd is -gelukkig- nog lang niet klaar met zijn zoektocht.



S | *Het etherlichaam als pedagogisch instrument in de opvoeding van het kleine kind* Uitgeverij Nearchus, 2e druk 2010.



S | *Visjes horen in het water*, de scholing van het etherlichaam voor opvoeders van kleine kinderen Uitgeverij Nearchus, 2013.

S | Het Helias Bulletin voor Tsjechië en Slowakije geeft informatie over het werk aldaar. U kunt zich opgeven voor het gratis bulletin bij cboogerd@volny.cz

Vitamine D pillen overbodig?



In de krant van 11 oktober 2013 kopt dagblad Trouw: *Wie gezond is, heeft geen extra vitamine D nodig*. Onderstaande tekst is te lezen in een kort nieuwsbericht: Het heeft voor de meeste gezonde volwassenen geen enkele zin extra vitamine D te slikken. Hun botten worden er niet sterker van. In westerse landen gebruikt de helft van de vijftigplussers vitamine D-supplementen, voornamelijk om botbreuken door osteoporose te voorkomen, maar daarvoor ontbreekt het wetenschappelijk bewijs. We kunnen het geld dat daarmee gemoeid is beter aan andere medische zorg besteden, concluderen medici uit Nieuw-Zeeland vandaag in het vakblad *The Lancet*.

We raadpleegden Arie Bos, gepensioneerd antroposofisch (huis)arts over deze verrassende informatie. Hij reageerde als volgt: 'Er is inmiddels veel meer bekend over vitamine D dan alleen het effect op de botten: effect op het voorkomen van hart en vaatziekten, tumoren, auto-immuunziekten, waarschijnlijk diabetes en in ieder geval mortaliteit in zijn algemeenheid. Op onze breedtegraad krijgen we in de wintermaanden te weinig zonlicht om vitamine D aan te maken. We moeten dus in de zomer voldoende voorraad opbouwen. Dat lukt veel mensen niet: vijftigplussers, zwangeren, mensen met

een donkere huid of met allesbedekkende kleding (nikaab, boerka). Kortom het hele verhaal is genuanceerder dan het bericht in Trouw. Vitamines zou je het liefst in hun natuurlijke context moeten binnenkrijgen. Paddenstoelen die in het licht groeien zijn voor vegetariërs de enige bron van vitamine D. Het

meeste zit in (wilde) vette vis. 's Zomers vaker buiten zijn is natuurlijk de beste bron. Pensionado's die in de winter de zon opzoeken hebben gelijk.' Zo gesteld zou de kop van het artikel in Trouw misschien beter zo kunnen zijn: *Wie gezond leeft en zongrijpt eet, heeft geen vitamine D nodig*. Met de nadruk op zon. (AM)

Speciale ziektekostenverzekering voor leden Antroposana

Binnenkort kunt u weer wijzigen van zorgverzekeraar. Een goede zorgverzekering kiezen is makkelijker gezegd dan gedaan. Voor welk eigen risico kies ik? Kies ik een aanvullende verzekering en zo ja, welke? Hoe zit het met de vergoeding voor Antroposofische zorg?

In samenwerking met Flexis Benefits biedt Antroposana een collectieve zorgverzekering aan voor de leden van Antroposana. Deze verzekering sluit zo veel als mogelijk aan op de wensen die Antroposana stelt aan een eigentijdse zorgverzekering. Binnen deze verzekering bestaat onder andere de mogelijkheid om te kiezen voor de speciaal voor Antroposana samengestelde aanvullende verzekeringen. Binnen deze aanvullende verzekeringen ligt de nadruk op de vergoeding van antroposofische zorg, therapieën en geneesmiddelen. Door de hoge collectiviteitskorting is de premie ook nog eens zeer aantrekkelijk.

Voor informatie over deze speciale zorgverzekering kunt u contact opnemen met Flexis Benefits (René van Uiter of Marlies Nolting). T 020-626 06 28 of per e-mail antroposanapolis@flexisgroep.nl

Flexis Benefits is al jarenlang een specialist op het gebied van collectieve zorgverzekeringen. Daarnaast hebben zij veel kennis en ervaring met verenigingen binnen de complementaire gezondheidszorg.





Kinderdagcentrum Marjatta Den Haag is verhuisd naar een prachtig nieuw pand in de Haagse binnenstad. Marjatta biedt gespecialiseerde dagopvang aan kinderen en jongeren (0 -18 jaar) met een verstandelijke of meervoudige beperking.

- Warme en huiselijke omgeving
- Kleine groepen
- Focus op kwaliteiten van uw kind

Interesse? Zorgbemiddeling@lievegoed.nl
030- 22 55 555 | www.lievegoed.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

Baby Natura

Natuurlijk dragen - slapen - spelen - verzorgen
kleding voor baby's, kinderen en volwassenen



100% biologisch

www.babynatura.nl

Eindhoven, 31 oktober
Levensleind. Lezing door Ton van Osch, antroposofisch arts, vanuit zijn eigen levenservaring en de ervaringen in zijn dokterspraktijk.

Tijd: 20-22 u | Plaats: Sterrenlaan 16 | Bijdrage: eerste lezing 5,-, tweede 6,- | Info: henkverboom@hetnet.nl | 06150 544 71

Gouda, 9 november
Overgevoeligheid voor geluid
Een ervaringsgerichte workshop, waarbij je meer inzicht krijgt in jezelf en jouw overgevoeligheid voor geluid.

Tijd: 14.00-16.15 u | Plaats: De Berk, Krugerlaan 79 | Prijs: 35,- | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 - 420 9371 | www.asmaraklank.nl

Eindhoven, 12 november
De dood als vriend? Lezing door Myriam Driesens, priester van de Christengemeenschap.

Tijd: 20-22 u | Plaats: Sterrenlaan 16 | Bijdrage: eerste lezing 5,-, tweede 6,- | Info: henkverboom@hetnet.nl | 06150 544 71

Alkmaar, 13 november
Liefdevolle zorg voor de stervende mens
Lezing: Drie jaar geleden is Chris, Bepke's man, thuis omringd door liefdevolle zorg overleden. Samen met het gezin heeft ze Chris verzorgd. Ook Joke, antroposofisch verpleegkundige, was hier elke dag bij betrokken, met haar specifieke antroposofische verpleegkundige zorg, zoals ritmische inwijding, wikkels of een voetinwijding en morele steun.

Tijd: 20 u | Plaats: de Wijkwaard, Muiderwaard 242 | Kosten: leden Antroposana 2,50, niet-leden 7,50 | Info: www.antroposana.nl/dewilg

Rotterdam, 23 november
Hooggevoeligheid, hoe ga je ermee om? Hoe ga je om met prikkels, sferen en stemmingen van anderen? Hoe bewaak je jouw grenzen en voorkom je dat je uitgeput raakt? Theorie en oefeningen afgewisseld met het uitwisselen van ervaringen.

Tijd: 11-16 u | Plaats: AsmaraKlank, Trondheimpad 46 | Prijs: 75,- | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 - 420 9371 | www.asmaraklank.nl

Ascona, Zwitserland, 28 november en 5 december 2013
Light, colour darkness Schildercursus naar de techniek van Liane Collot d'Herbois, met Elisabeth de Bruyne, voor therapeuten, kunstenaars en andere geïnteresseerden. Voertalen: Engels, Duits en Italiaans.

Plaats: Casa Andrea Cristoforo | www.collotpainting.net

Gouda, 7 december
Overgevoeligheid voor geluid
Het thema op deze themadag is: "Horen en gehoord worden". Een dag met praktische oefeningen en handvatten om beter met je overgevoeligheid voor geluid om te leren gaan.

Tijd: 11-16 u | Plaats: De Berk, Krugerlaan 79 | Prijs: 75,- | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 - 420 9371 | www.asmaraklank.nl

Maak kennis met ons aanbod hoger beroepsopleidingen vanuit antroposofische visie. Bezoek de open dagen. Kijk op hsleiden.nl voor de data, tijden en locaties.

Kunstzinnige Therapie, uitstroomvarianten:

- Beeldend
- Muziek
- Spraak en Drama *Nieuw!*

Kijk op hsleiden.nl/kt

Vrijeschool Pabo (voorheen Hogeschool Helicon)

- Voltijd traject
- Aangepaste dagopleiding
- Duaal traject
- Verkort deeltijd traject voor studenten met een bachelordiploma *Nieuw!*

Kijk op hsleiden.nl/vrijeschool-pabo

Docent Dans/Euritmie en Docent Muziek

(voorheen Euritmie Academie)

- Met internationaal erkende bachelordiploma's

Kijk op hsleiden.nl/docent-muziek en hsleiden.nl/docent-dans-euritmie

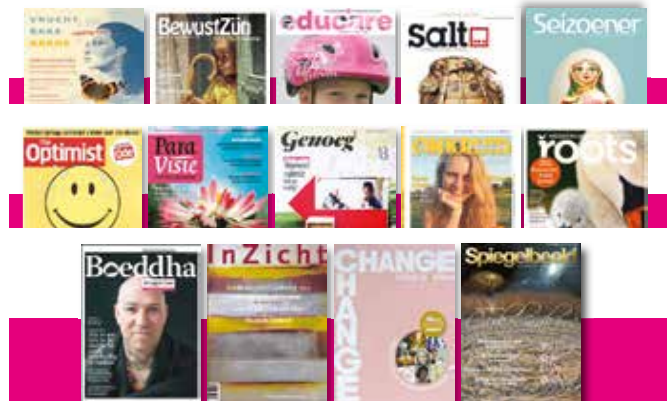


Denk
Doe
Voel



de bewuste leesmap

14 tijdschriften van NU op uw leestafel voor € 10 p/m
Voor bedrijven, scholen en instellingen



www.bewusteleesmap.nl



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



Biologische kaas

Bestel nu op www.cereaal.nl
of via info@cereaal.nl

Meer dan 200 soorten binnen- en buitenlandse kazen
Rechtstreeks van producent naar consument



't Cereaal
natuurlijk lekker