

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 3 zomer 2014



Hooggevoeligheid



Hooggevoeligheid vraagt droomtijd | 6

Bijen verzorgen als therapie | 12

Luisteren achter het hart | 16



Door kleur
kom ik dichterbij mezelf

Stroom geeft het woord aan Marjet Verhagen (21) uit Meppel. Voor haar hooggevoeligheid was zij in behandeling bij kunstzinnig therapeute Marlijn Blok.

Tekst | Mieke Linders Fotografie | Marlijn Blok



'Ik was best wel een gevoelig meisje. Ik huilde snel. Verder was ik een normaal kind dat lekker in de groep lag en niet gepest werd. Maar op het schoolplein bijvoorbeeld kwamen grove uitspraken van kinderen soms hard bij mij aan. Ik wist niet hoe ik daarmee om moest gaan. Toen ik in groep zeven zat, ik was elf jaar, zag een leerkracht dat ik hulp nodig had. Zij kende Marlijn Blok en ze sprak met mijn ouders. Door bij Marlijn tekeningen te maken, te schilderen en te boetseren heb ik geleerd dingen minder persoonlijk te nemen. Door de werkstukken die ik maakte zag zij wat goed was voor mij om te doen. Ze gaf me opdrachten voor thuis mee, zoals het maken van vormtekeningen van cirkels, spiralen en lemniscaten. Hoe de therapie werkte was voor mij best vaag omdat ik nog zo jong was. In de eerste klas van de Pabo moest ik een presentatie houden over mijn leven. Ik heb toen aan Marlijn gevraagd: 'Wat deed de therapie eigenlijk met mij?' Door haar

weer zou kunnen helpen. Ik ben drie of vier keer bij haar geweest. Eerst hadden we een gesprek waarin ik vertelde op welke momenten ik mij onzeker voelde. Daarna zijn we aan de slag gegaan met verf en kleuren. In de kleuren die ik schilderde moest ik veranderingen aanbrengen. Ik bracht er zwart in aan en om de kleuren kwam een indigoblauw kader. Dat gaf mij een gevoel van begrenzing en van steviger in mijn schoenen staan. We deden ook ademhalingsoefeningen. De laatste keer bij Marlijn ging het erom dat ik leer om duidelijker te weten wat ik wil. Met houtskool zette ik verticale en horizontale strepen op papier en telkens zei ik er 'ja!' of 'nee!' bij. Ik ben sterker geworden. Al houdt mijn gevoeligheid me nog wel bezig. Het blijft altijd deel van mezelf. De leerkracht die me bij Marlijn bracht heb ik nooit meer gesproken. Het zou leuk zijn om haar te vertellen wat ze voor mij heeft betekend. Als ik zelf voor de klas kom hoop ik net zo opmerkzaam te zijn en

en in te kaderen

uitleg werd ik me er meer bewust van hoe ik het mij aantrek als mensen bijvoorbeeld ruzie maken. De therapie hielp mij dit soort dingen van andere mensen meer bij hen te laten, zodat het niet van mij wordt. Ondanks dat het veel beter gaat, kost het me nog wel eens moeite om los te komen van 'het gedoe' van anderen. Erover praten met mijn moeder of met vriendinnen helpt me dan. Ik ben een echte prater. Ik zit nu in het derde jaar van de Pabo. Twee jaar geleden kwam ik mezelf behoorlijk tegen tijdens mijn stage. Ik was nogal onzeker en durfde mijn eigen dingen niet te doen. Als je voor een klas staat kun je dit niet verbloemen en ik vond dat ik hier wat aan moest doen. Mijn ouders dachten dat Marlijn me misschien

ook in staat om kinderen verder te helpen.'

Kunstzinnig therapeute Marlijn Blok: 'In de begeleiding van mensen met hooggevoeligheidsklachten richt ik mij bij jongeren en volwassenen als eerste op herkenning en acceptatie van de hooggevoeligheid. Alleen vanuit die basis kan de hooggevoeligheid van een 'lastpak' tot een bijzonder dienstbaar talent uitgroeien. Daartoe is het belangrijk om 'mijn en dijn' te leren onderscheiden en de eigen ruimte te leren verzorgen. Beeldend werken heeft bij uitstek een ik-versterkende werking.'

s | www.marlijnblok.nl

stroom Tintelen en zinderen

De natuur tintelt en zindert. De zon sproeit lichtjes over het water, miljoenen bijen zoemen van klapproos naar klapproos. Het is de tijd waarin de natuur onze zintuigen uitbundig verwent. En toch, met het minderen van het licht, worden we alweer naar de herfst en daarna naar de winter geleid. Om even bij te komen van al dat moois.

Er bestaan mensen bij wie het een groot deel van de tijd zindert en tintelt. Elaine Aron, Amerikaans onderzoekspsychologe, kwam ze in de jaren negentig op het spoor. Op basis van interviews en observaties concludeerde zij dat een deel van de mensen, zo'n 20%, extra gevoelig is. Hoog sensitief noemt ze hen in haar boek *The highly sensitive person* (HSP), dat in 1996 uitkwam. Vele tientallen jaren voor deze ontdekking voorspelde Rudolf Steiner, dat in onze tijd steeds meer mensen 'over de drempel' zouden gaan. Hij bedoelde daarmee dat ze gevoeliger zouden worden, dat ze meer zouden gaan waarnemen van binnen en van buiten en ook van de spirituele realiteit. Wellicht ontdekte Aron waar Steiner op doelde. Als dat zo is, dan staat nog veel meer mensen en kinderen 'een lot' als hooggevoelige te wachten. Of zijn we het al, zonder het te weten?

Is dat erg? 'Nee', zeggen zowel Annejet Rümke en Zoltan Schermann, beiden consultatief antroposofisch arts. Schermann constateert dat hooggevoeligheidsklachten vaak voorkomen bij getalenteerde mensen. 'Als je hooggevoelig bent, dan heb je wat te vertellen, dan heb je een opgave. Maar dan moet je wel eerst in je kracht komen te staan.' Rümke vertelt dat het belangrijk is dat hooggevoeligheidsproblematiek wordt onderkend. Als je niet weet dat je hooggevoelig bent en er niet mee hebt leren omgaan brand je uiteindelijk op. 'De antroposofische gezondheidszorg kent vele ingangen om mensen te helpen in hun kracht te gaan staan. Slechts één voorbeeld daarvan is het, samen met imker Ferry Schutzelaars van de Lievegoed Borgstichting, helpen verzorgen van de bijen. PE



Colofon
10e jaargang, nr. 3, zomer 2014

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Arie Bos., Marjolein Doesburg-van Kleffens (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 13 oktober 2014

Advertenties seizoenerstroom@icloud.com, 06 155 566 29

Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl

Ledenmutaties leden@antroposana.nl

Vragen Antroposana antroposana@antroposana.nl
flexisgroep.nl, (020) 62 60 628

Overige vragen info@antroposana.nl of
(085) 77 31 440

Bestuur Antroposana Annemieke Jansen (voorz.),
Hans Bastiaan (penningmeester), Andreas Reigersman (alg. bestuurder/verzekerings), Wieneke Groot en
Marjolein Doesburg-van Kleffens

Secretarieel 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

© 2014, alle rechten voorbehouden

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

Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Stroom, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt 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.



Een onschuldige bijwerking

Column | Arie Bos

We hadden van alles tevergeefs geprobeerd: gesprekstherapie en een paar antroposofische medicaties. Injecties of kunstzinnige therapieën wilden er bij haar echter niet in. Op haar verzoek had ik de patiënte voor het eerst van mijn leven het toen pas uitgebrachte middel Prozac voorgeschreven. Ze kwam opgetogen verslag uitbrengen. 'Ik ben niet depressief meer maar juist heel assertief! Alleen jammer dat ze het thuis niet waarderen.' Haar man en kinderen vonden haar namelijk behoorlijk agressief en hadden eigenlijk liever de zachte depressieve moeder terug. Prozac was het eerste antidepressivum van een bepaalde soort: de SSRI's. Deze zorgen ervoor dat de boodschapperstof serotonine langer in de hersenen aanwezig blijft. Ze werden veilig genoeg geacht om door huisartsen te worden voorgeschreven. In vele nascholingen werd door ingehuurde hoogleraren psychiatrie de zegenrijke rol van deze middelen aan ons uitgelegd. De conclusie op grond van de werkzaamheid was dat een tekort aan serotonine depressief maakt, niet dat depressiviteit een effect op de serotoninestofwisseling heeft. Een redenering die wel wat lijkt op de gevolgtrekking dat een tekort aan paracetamol tot hoofdpijn leidt. Onderzoek liet veel later overigens zien dat in de meeste gevallen waar geen sprake was van een zware depressieve psychose, placebo's net zo goed werken. Bij hersenscans bleken zelfs dezelfde centra geactiveerd te worden. Op een gegeven moment begon het er sterk op te lijken dat bij SSRI-gebruikers onder de 25 jaar de kans op zelfmoord



aanzienlijk steeg en in de USA dook een fenomeen op dat bekend werd onder de naam 'Prozac Killings'. Ook Nederland werd onlangs opgeschrikt door de geschiedenis van een Gooise bankier die, onder antidepressieve medicatie, zijn vrouw en gehandicapt kind ombracht voor hij de hand sloeg aan zichzelf. Zo zijn er trouwens nog een paar andere casussen onder de rechter waarbij moorden gepleegd werden onder invloed van paroxetine (merknaam Seroxat). Een site over depressie bij personen onder de 25 jaar adviseert daarom terecht geen SSRI's aan hen voor te schrijven, maar het met gesprekken of andere maatregelen te proberen. Hoewel ze niet worden genoemd zouden dat antroposofische behandelingen kunnen zijn. Eventueel kan fluoxetine worden voorgeschreven, zo staat er. Wilt u de merknaam daarvan weten? Prozac! En toch heb ik wel degelijk eens patiënten zien opknappen met een SSRI. En net zo vaak niet. De zaak is nog onder de rechter.

s | Arie Bos, gepensioneerd antroposofisch huisarts



Hooggevoeligheid bestaat gewoon

'Als je niet weet dat je hooggevoelig bent en er niet mee hebt leren omgaan brand je uiteindelijk op', zegt Annejet Rümke (58), consultatief antroposofisch arts. Volgens Rümke zijn hooggevoeligheid en burnout nauw met elkaar verbonden. Door haar jarenlange ervaring in de volwassen- en kinderpsychiatrie en ook door het meemaken van een persoonlijke burnout, raakte Rümke gespecialiseerd in hooggevoeligheidsproblematiek. Een gesprek over het verschil tussen *loneliness* en *solitude*, over de noodzaak 'af en toe een beetje weg te kunnen dromen' en over het belang van het leren bewaren van evenwicht tussen de eisen die de wereld aan je stelt en dat wat je zelf wilt doen met je leven.

Tekst | Inica Loe Fotografie | Heidi Arts

'Op mijn vierde wist ik al dat ik arts wilde worden. Ik kan me niet anders herinneren dan dat ik met dat plan geboren ben. Ik denk dat ik in mijn hart een genezer ben, een healer, en dat er het mij om gaat mensen te helpen zich te ontwikkelen, in beweging te komen. Als consultatief arts kan ik meer tijd nemen voor de vaak complexe vragen waarmee een patiënt komt. In mijn praktijk werk ik vanuit het antroposofisch mensbeeld, waarbij ik naar de vier lagen kijk: het fysieke lichaam, de levensenergie, de ziel en het Ik. Zo nodig verwijs ik door naar vaktherapeuten voor massage, euritmie of kunstzinnige therapie. Daarnaast wordt het herstelproces bevorderd door het voeren van biografische gesprekken, coaching, oefeningen, voeding en zo nodig natuurlijke geneesmiddelen.



Antroposofische geneeskunde is altijd meerdimensionaal; je vormt samen met de patiënt en de verschillende therapeuten een team. Dit geldt zeker voor meer ingewikkelde problematiek, zoals overbelasting door een niet herkende hooggevoeligheid, gevolgen van langdurige onveiligheid en trauma of burnout. Antroposofie is mijn spirituele thuisland, maar daarnaast put ik uit vele andere bronnen, zoals voice dialogue. Ik werk met verhalen, sjamanistische wijsheid en vormen van meditatie. Voor mij is dat moderne antroposofie: verschillende stromen met elkaar verbinden. We leven onze biografie niet geïsoleerd; onze constitutie en innerlijke ervaringen hangen samen met de generaties voor ons, gebeurtenissen om ons heen en met onze eerdere levens. Dit vormt een stille

vraag en een ingang in mijn werk met mensen: wie ben jij, en wat kun je ontwikkelen aan jouw leven, inclusief de hindernissen die dat leven je geeft?

'Ik zie vaak twee soorten reacties bij ouders van hooggevoelige kinderen. De ene is dat ze hun kind teveel willen beschermen tegen de hardheid van de wereld; dat doen vooral ouders die zelf hooggevoelig zijn en in hun eigen kindertijd onder druk werden gezet om zich aan te passen. De andere reactie is er een van ontkenning en het negeren ervan. In het kielzog daarvan ontstaat vaak het idee dat er iets verkeerd is met het kind. Er is al veel gewonnen wanneer ouders gaan beseffen dat hooggevoeligheid gewoon bestaat, normaal is, en dat je er het beste zo en zo mee om kunt gaan.

Als een hooggevoelig kind geen vriendjes mee naar huis neemt vinden zijn ouders dat zielig, maar het kind heeft tijd nodig om indrukken te verteren, bij te komen, gewoon niks te doen. Deze kinderen hebben behoefte aan een echt gesprek op zijn tijd, maar willen ook met rust gelaten worden. Onder druk gaan ze minder presteren. Het Engels drukt de waarde van alleen zijn mooi uit in het verschil tussen loneliness en solitude. De eenzaamheid die isoleert en ongelukkig maakt versus de zelfgekozen eenzaamheid waarin je contact maakt met je innerlijke krachtbronnen.

Rond mijn 37e raakte ik burnout. Achteraf kan ik zien dat ik al een paar keer eerder over de rand van de afgrond was gegaan door hard werken en te weinig tijd voor solitude. De tijd tussen twee banen gebruikte ik stevast om weer bij te komen. Ik heb gemerkt dat burnout en hooggevoeligheid vaak nauw met elkaar verweven zijn: als je niet weet dat je hooggevoelig bent en er niet mee hebt leren omgaan brand je uiteindelijk op. Ik ben op dit moment een boekje aan het schrijven over hooggevoelige kinderen en veel van wat ik tegenkom herken ik uit mijn eigen jeugd. Een bepaalde lichtgeraaktheid, plotseling heel erg boos zijn omdat ik totaal overprikkeld was. Als kind al de sterke behoefte om in mijn eentje in de natuur te zijn en ook een vanzelfsprekende verbinding met het transcendente als ankerpunt in een soms onveilige wereld.'

Wat is hooggevoeligheid?

'Hooggevoeligheid is een aanleg waardoor iemand meer open is voor indrukken: prikkels van buitenaf en van binnen-uit, maar ook voor de spirituele realiteit. Hooggevoeligheid wordt nog steeds geproblematiseerd, terwijl het gewoon te maken heeft met je constitutie, je aanleg. Je zou kunnen zeggen dat een hooggevoelig persoon zijn lichaam niet helemaal volledig 'bewoont', waardoor hij of zij zich minder kan begrenzen en afsluiten voor de omgeving. Doordat je leert rekening te houden met je eigen behoeften, praktische oefeningen doet of in een rollenspel nieuwe vaardigheden aanleert kun je de gevoeligheid gaandeweg omvormen tot een instrument. Dan word je je meer bewust van de impact die de omgeving op je heeft, bijvoorbeeld in het openbaar vervoer. Je leert dat je kunt opstaan en ergens anders kunt gaan zitten. Je kunt je afschermen door een glazen stolp om je heen te visualiseren, of een haag van rozen. Ook kun je naar je innerlijke stilte

luisteren, of je concentreren op een meditatieve tekst. In een gesprek is het plaatsen van een voorwerp tussen jezelf en je gesprekspartner een goed hulpmiddel.

In deze tijd is de aanslag op ons etherlichaam, op onze levenskrachten, veel groter dan vroeger. Kinderen hebben al vroeg verschillende omgevingen waaraan ze zich moeten aanpassen: papadag, mamadag, omadag, naar de crèche. Ze worden belast met lichaamsvreemde stoffen in de voeding, elektrosmog, veel omgevingslawaaï, ook al in de buik. Wij hebben extreem kort zwangerschapsverlof in vergelijking tot andere Europese landen, wat veel druk voor de ouders en dus voor het kind oplevert. Op school zijn er stressfactoren als de toenemende toets- en prestatiedwang en pesten; een hooggevoelig kind houdt van harmonie en lijdt er ook onder als een ander kind wordt gepest. Deze constante overbelasting leidt op steeds jongere leeftijd tot gezondheids- en gedragsproblemen. Vroeger maalde niemand erom als je pas

Wie is Annejet Rümke?

Annejet Rümke (58) is opgeleid tot (antroposofisch) huisarts, was vrijeschoolarts te Alkmaar en heeft lange tijd in de volwassenen- en kinderpsychiatrie gewerkt. Ze is in verschillende therapeutische richtingen geschoold, waaronder relatie- en gezinstherapie. Sinds 1994 is ze werkzaam als consultatiearts in een eigen praktijk (momenteel in Amsterdam en Egmond). Daarnaast geeft ze adviezen vanuit *Metabolic Balance*, een wetenschappelijk onderbouwd voedingsprogramma. Ze verzorgt al vele jaren in binnen- en buitenland (na)scholing als gastdocent aan antroposofische beroepsopleidingen en houdt lezingen en workshops over burnout, hooggevoeligheid en helend werken met innerlijke beelden. Annejet Rümke heeft verschillende boeken geschreven, o.a. over de psychiatrie en burnout. Binnenkort verschijnt *Hooggevoelig? Weerbaarheid en intuïtie*, over de opvoeding van hooggevoelige kinderen. Momenteel is ze samen met een euritmist en een kunstzinnig therapeute bezig met het opzetten van Zefir, Centrum voor Hooggevoeligheid in de regio Egmond-Bergen.



Hooggevoeligheid wordt nog steeds geproblematiseerd, terwijl het gewoon te maken heeft met je constitutie, je aanleg

op je vijfde naar de kleuterschool ging. Door de grotere gezinnen werd er minder op ieder kind afzonderlijk gelet. Het had de vrijheid om zelf te leren omgaan met grenssituaties als verveling, frustratie, kinderziekten en pijn. Tegenwoordig is verveling taboe en dus worden ze beziggehouden door volwassenen. Zeker niet alles was vroeger beter, maar het levenstempo lag wel minder hoog, wat voor gevoelige kinderen betekende dat er meer ruimte was om in jezelf te zijn, een beetje weg te dromen.

Mijn jonge moeder hield ons na de geboorte zes weken binnen, we lagen bij het open raam onder de ritselende blaadjes van de kastanje, en dat was heel gewoon. Het was normaal een jong baby'tje en ook de moeder rust te gunnen. Nu zie je kindjes al na drie weken op straat, op een feestje of een verre vliegreis. Ze worden ter hoogte van de autobumpers op looppassnelheid in kleine open buggy's de stad doorgereden, hun blik naar voren gericht waardoor ze niet in contact zijn en bestormd worden door alle indrukken. Dit kost levenskracht die het jonge kind eigenlijk nodig heeft om te groeien en veilig aan te komen in zichzelf en in de wereld. Er zijn verschillende reacties mogelijk op overprikkeling: óf je sluit je af, óf je ontwikkelt hyperactiviteit waarvoor dan weer medicatie nodig is. Het kan ook anders: in Denemarken hebben kinderen vanuit de wagen nog oogcontact met hun ouders.'

Wat betekent gezondheid voor jou?

'Ik denk dat je gezond bent als je zonder je eigen constitutie geweld aan te doen het evenwicht weet te bewaren tussen de eisen die de wereld aan je stelt en dat wat je zelf wilt doen met je leven. Voor de een betekent dat tachtig uur per week werken, voor de ander twintig uur. Het betekent dat je je vitaal en uitgerust voelt en ook een zekere tevredenheid en harmonie hebt in en met jezelf. Het is niet ongezond om zo nu en dan eens ziek te zijn, maar je kunt niet meer van gezondheid spreken als je steeds moe bent en iedere griep die

er heerst oppikt. Dan is de salutogenese, het zelfherstellend vermogen van het lichaam verstoord. Het is mooi dat mensen in deze tijd meer bewustzijn ontwikkelen en meer investeren in hun eigen gezondheid en ontwikkeling. Ik spoor hen altijd aan om zelf actief op zoek te gaan naar wat goed is voor hun welbevinden. Als je weet wat je op een bepaald moment nodig hebt versterkt dat enorm het gevoel van gezondheid en weerbaarheid. Het is voor een patiënt vaak een eyeopener dat hij of zij beter dan wie ook zelf het beheer over de eigen gezondheid kan voeren.'

s | www.thuiskomeninjelijf.nl

www.hspzefir.nl

Centrum voor hooggevoeligheid Zefir



Vrijdag 31 oktober 20 uur
Boekpresentatie in de Slotkapel,
Egmond aan den Hoef, entree € 20,-

Hooggevoelig?
Weerbaarheid en intuïtie
in de opvoeding en op school

Lezing door Annejet Rümke
met zang door Laila Holwerda
Feestelijke boekuitreiking aan
Lisette Thooft, schrijfster van
o.a. 'De vrouw die ik was' en 'Wie
domme dingen doet wordt wijs'

Zaterdag 1 november 10 – 16 uur
Symposium in de Borgstichting, Haarlem

Hooggevoelig, hoe voed ik mijzelf innerlijk

Inleiding door Annejet Rümke
Workshops: Laila Holwerda, craft · Lennard Begeer, eurutmie ·
Marijke de Vries en Lilian Dijkema, kunstzinnig werken ·
Peter Kapenga, meditatie · Hans Lemmens, oefeningen en gesprek.
Kosten € 80,- incl. biologische liefdevolle lunch en boek
Aanmelden en informatie: www.hspcentrumZefir.nl of 06 17481120

Tegen inlevering van deze advertentie
krijgt u op de lezing van 31 oktober 25 % korting (€ 15,- ipv € 20,-)

nieuws

Hoe organiseer je een zorgprogramma?

'De oogst vandaag is zaaigoed voor de toekomst.' Een uitspraak die uitstekend weergeeft wat er op 23 mei jl. te horen, te zien en te beleven was op het symposium 'Innovatie in de antroposofische eerstelijns gezondheidszorg', gehouden in Leiden. De middag was georganiseerd door de projectgroep van het door ZonMW gefinancierde project *Het optimaal organiseren van diagnosegebonden zorg in de eerstelijns multidisciplinaire antroposofische gezondheidszorg*. Centraal stond het onderzoek dat tot stand is gekomen door een intensieve samenwerking tussen Anja de Bruin, lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg Hogeschool Leiden, en Klaas IJkema, lectoraat Leiderschap Hanzehogeschool Groningen. In dit onderzoek zijn vier therapeutica gevolgd in het opzetten van zorgprogramma's voor hart- en vaatziekten, kanker, kinderen met

onbegrepen buikklachten en stress-gerelateerde klachten. Gekeken is onder andere naar de mate van professionaliteit waarmee gewerkt wordt, interne en externe samenwerking, communicatie en leiderschap binnen de organisatie en, essentieel, de vraag of de patiënt werkelijk centraal staat bij het therapeutisch handelen. In een aantal workshops werden de deelnemers meegenomen in de praktijk: een indringend verhaal over de vaak grote maar noodzakelijk te overbruggen afstand tussen oudere en jongere zorgverleners werd gevolgd door een spannende toelichting op het belang van een goede evaluatie van zorgprogramma's. Het onderzoek heeft de therapeutica geholpen het eigen functioneren veel beter in beeld te krijgen. Op dit moment loopt het invoeren van de vier zorgprogramma's nog; het stadium waarin is per therapeutikum

verschillend. Naast het belang voor de patiënt kunnen goed functionerende zorgprogramma's in de toekomst wetenschappelijk verantwoorde meetresultaten leveren, die de meerwaarde laten zien van de antroposofische gezondheidszorg. IL

SI <http://www.hsleiden.nl/lectoraten/antroposofische-gezondheidszorg/boeken-rapporten>
<http://het-imo.net>
www.hanze.nl



Te Koop in Friesland

Duuraam gebouwd huis (2001), fraai en vrij gelegen in de Woudenstreek van Friesland. Ruim, licht en comfortabel karakter, zeer aangenaam binnenklimaat. Buiten prachtig terrein met tuin, weiljes en bos (1 ha.!)

Indeling: B.g.: Hal, douche/wc en trap. Werkkamer. Grote woonkamer (45m²) met semi-open keuken. Via 2^{de} hal/bijkeuken: aparte woonruimte/atelier/gastenverblijf (26 m²). Etage: ruime overloop, grote slaapkamers (16 en 10 m²). Badkamer (met dakraam) met bad, bidet, wc. Diverse extra's, stalletjes, kas, bergschuur.

Vraagprijs € 360.000,-. Inl. P.A. Reitsma, tel. 0647100804, email: pablo-swtk@tele2.nl

Onderzoek

Onderzoek antroposofische geestelijke gezondheidszorg

Voor de toekomst van de antroposofische gezondheidszorg is het van groot belang dat er onderzoek gedaan wordt. De overheid, zorginstellingen, zorgverzekeraars en patiënten/cliënten vragen, terecht, om bewijs van de kwaliteit van de geleverde zorg. Goed onderzoek naar onder meer veiligheid, effectiviteit, kosteneffectiviteit en klantervaringen moet deze bewijzen leveren.

Gelukkig wordt er steeds meer en steeds beter onderzoek gedaan. Er is echter nog veel onderzoek nodig om te zorgen dat de AG en haar therapieën bestaansrecht blijven houden. In Nederland heeft met name het lectoraat AG de afgelopen zeven jaar, samen met het AG-veld, geïnvesteerd in het dichten van bovengenoemd gat in kennis. Veel onderzoek is uitgevoerd naar het beschrijven en zichtbaar maken van AG, bijvoorbeeld in de vorm van zorgprogramma's. Klantervaringen zijn systematisch in kaart gebracht. Er is onderzoek gedaan naar de (kosten)effecten van AG, zoals het onderzoek naar de effecten van euritmitherapie bij hooikoorts. En er wordt gewerkt aan een verantwoorde wijze van communiceren over AG.

In de komende periode willen we ons, samen met het AG-veld, de therapeutica en de tweedelijnszorg met het onderzoek meer gaan richten op de antroposofische GGZ. Twee projecten zijn in voorbereiding: (1) het ontwikkelen van een Routine Outcome Monitoring infrastructuur voor de eerstelijnsgezondheidszorg, waarmee we routinematig effecten van de zorg op een basaal niveau kunnen monitoren en (2) het in kaart brengen van klantervaringen met antroposofische GGZ.

Uw ervaringen delen?

Het lectoraat wil graag de ervaringen van patiënten met de begeleiding/behandeling van *depressieve klachten en/of angstklachten* in antroposofische gezondheidscentra in kaart brengen. Wilt u ons daarbij helpen? Zou u uw verhaal met ons willen delen door antwoord te geven op vragen als:



Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de 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 | www.hsleiden.nl/lectoraten/ag

1. Wanneer en voor welke psychische klachten bent u precies behandeld?
2. Welke vormen van antroposofische zorg/therapieën heeft u gehad?
3. Op welke manieren hebben deze zorg/therapieën bijgedragen aan uw herstel/gezondheid?
4. Wat heeft u geraakt tijdens het behandelproces?
5. Wat is volgens u het meest belangrijke aan de behandeling geweest? Wat heeft geholpen en wat niet?
6. Wilt u verder nog iets kwijt over de aanvullende antroposofische behandeling/ benadering van uw klachten?

Het doel van dit onderzoek is om de 'klantervaringen' met AG bij depressieve en angstklachten te bundelen. Deze zullen vertrouwelijk verwerkt worden en anoniem in een rapport worden opgenomen en gepubliceerd. Het rapport zal vervolgens gebruikt worden voor verantwoorde communicatie met andere (patiënten)organisaties, overheden, zorgprofessionals en zorgverzekeraars. Wilt u een bijdrage leveren, neem dan per mail contact met ons op o.v.v. 'Onderzoek antroposofische GGZ'. Wij nemen dan contact met u op en sturen u een formulier toe om schriftelijk toestemming te geven om uw verhaal anoniem te publiceren. Bij voorbaat dank.

s | mailadres: lectoraat.ag@hsleiden.nl

Veel mensen zoeken naar antwoorden op levensvragen. Waar kan ik enthousiast voor worden? Hoe leer ik met handicaps en weerstanden om te gaan? Waar liggen mijn mogelijkheden om te groeien? Er is een bijzondere plek waar je hulp kunt krijgen bij zulke vragen. Dat is de Lievegoed Borgstichting in Haarlem. Een therapeutische gemeenschap die dagbehandeling biedt aan mensen met psychiatrische en/of psychosociale problematiek. Onderdeel van deze gemeenschap is een imkerij. Want van bijen kun je veel opsteken. 'Eigenlijk is alles wat bijen voortbrengen gezondmakend', zegt Ferry Schutzelaars, enthousiast imker en begeleider van het werk met de bijen. Een verslag van een gesprek dat plaatsvond in de bijentuin van de Borgstichting, een kleurrijk bloeiende oase aan de rivier Het Spaarne. *Tekst | Aad Meijer Fotografie | Heidi Arts*

Zoek je hulp? Ver

Op een zonnige dag in mei zijn de bijen gaan zwermen, aangetrokken door de wijde ruimte en het licht. Na een gemeenschappelijke vlucht strijken zij neer in de tuin. De bijen vormen een zoemende tros. Ferry heeft de tros opgevangen in een halve, open korf van roggestro, die hij in een appelboom heeft gehangen. In de half open korf zie ik een grote massa bijen zachtjes bewegen. Ze zitten als magneetjes met z'n allen rond de koningin 'geplakt'. Ferry zegt: 'Begroet ze maar even!' Ik aarzel een moment en raak dan zachtjes de zoemende bijenmassa aan met de rug van mijn hand. Ze laten zich aaien zonder te steken. 'Morgen krijgen ze een plek in een kersverse bijenkast. Dat wordt het begin van een nieuw volk waarin alle bijen hun eigen plek weten en in harmonie gaan samenwerken.'

Bijen verrijken de levenssfeer

Ferry begeleidt mensen bij het verzorgen van de bijenvolken. Als hij vertelt over het werk met zijn bijen, komt er een sfeer van warmte in het gesprek. 'Bijen zijn uitermate sensitief. Ze laten zich heel direct beïnvloeden door veranderingen in de atmosfeer. Als er onweer op komst is bijvoorbeeld reageren ze heel prikkelig. In feite is een bijenvolk een spiegel van het landschap waarin het leeft. Als het landschap gezond is gaat het goed met de bijen. En andersom doen bijen ook iets in de omgevings sfeer van hun vlieggebied. Terwijl ze het stuifmeel en de nectar uit de bloemen halen, gebeurt er iets wat voor de hele natuur van groot belang is. Middels het bloemcontact brengt de bij namelijk een heel klein beetje mierenzuur naar de bloemen en de omgeving. Rudolf

Steiner wees er al op dat waar bijen vliegen, de planten floreren. Naast dat bijen voor de bevruchting zorgen is er dus nog een andere belangrijke reden waarom we niet zonder bijen kunnen: de ijverige beestjes voegen middels dat zuur iets toe aan de levenssfeer van de aarde. Dat begin je te begrijpen als je met de bijen samenwerkt.'

Wereldwijd is er veel sterfte onder de volken. Hoe komt het dat het zo slecht gaat met de bijen?

Ferry: 'Er zijn meerdere oorzaken. Aan de ene kant zijn er tegenwoordig te weinig bloemen. Dit als gevolg van de toenemende bebouwing maar vooral ook door het gebruik van insecticiden en herbiciden in de landbouw. Bijen zijn erg gevoelig voor deze chemicaliën. Een andere oorzaak die minder bekend is, is dat de moderne imkerij



zorg de bij

*Eigenlijk is alles
wat de bijen
voortbrengen
gezondmakend*

de bij vooral ziet als een productdier. Deze blikrichting heeft geleid tot eenzijdigheden, zoals het vervangen van de wintervoorraad honing door suikervat. Een andere 'ingreep' die toege-

past wordt, met als doel meer invloed uit te kunnen oefenen op de ontwikkeling van het volk en het tegengaan van het zwermen, is het kunstmatig overplaatsen van de koninginnen. Echter net zoals een varken van nature wil wroeten en een koe een echt graasdier is, is het zwermen een essentieel onderdeel van het gedrag van een bijenvolk. Een BD-imker wil het bijenvolk zoveel mogelijk zijn natuurlijke gang laten gaan. Rudolf Steiner spreekt van de imme (een oud woord voor het bijenvolk) als een individualiteit met een eigen levensloop. De imme kun je zien als een op zichzelf staand onzichtbaar

levend wezen, waar de bijen de zichtbare uitdrukkingsvorm van zijn.'

Kun je iets vertellen over je werk als begeleider bij de Borgstichting?

'Binnen de Borgstichting zijn er meerdere werkgebieden, zoals de houtwerkplaats, het huishouden, de tuin en de imkerij. In het werkgebied van de imkerij worden de deelnemers begeleid bij het maken van imkerijproducten zoals bijenkasten, waskaarsen en propolis. Daarnaast werken ze in de bijentuin waar ze langzaam vertrouwd raken met de bijen. In het begin moeten ze vaak een lichte angst



Lievegoed Borgstichting

De Borgstichting richt zich op psychiatische behandeling, poliklinisch of in dagdelen. Deelnemers aan het dagprogramma verzorgen de bijenvolken en de bloementuinen of ze doen ambachtelijk werk in de houtwerkplaats. In de behandeling volgen zij groepsgewijze en individuele therapie. Voor mensen met chronische psychische problematiek biedt de Borgstichting een beschermde werkplek in de Europawijk in Haarlem. De Borgstichting is onderdeel van Lievegoed, antroposofische zorg.

overwinnen. Maar als je geen gekke dingen doet, steken de bijen niet en kun je veel van ze leren. Het zijn huisdieren!’

Zwermen en settelen

Ferry ziet het zwermen van de bijen als een exarnatieproces. ‘Je kunt het vergelijken met het verlaten van het lichaam na de dood. Wanneer ik de nieuwe zwerm een nieuwe woning geef zie ik dat als een geboorte. Dat incarnatieproces duurt ongeveer zes weken. Dan heb je weer een volwassen bijengemeenschap met een volmaakte werkverdeling. Het meeleven van dat proces heeft een grote therapeutische waarde, bijen en mensen hebben

meer met elkaar dan je denkt.

De nieuwe bijenvolken krijgen een bijzondere, door de Zorgimkerij ontworpen kast om in te wonen. De deelnemers leren de kasten te maken van hout, stro en riet, op een zodanige manier dat binnen precies het goede bijenklimaat wordt geschapen met een klein beetje schemerachtig licht. Er wordt geen gebruik gemaakt van kunstraat. De bijen bouwen zelf hun zeshoekige cellen van was. Ferry vertelt dat er binnenkort vijf kasten naar een nieuwe locatie gaan. ‘De Westergasfabriek, een cultureel centrum voor muziek, film en theater in Amsterdam, heeft dit project gesponsord. Waar zoveel mensen elke dag samenkomen wil men dat de bijen leven brengen in de brouwerij.’

Een deel van de deelnemers heeft bij de Borgstichting een beschermde werkplek voor langere tijd. Ferry: ‘Dat geeft hen de kans enkele jaren met alle aspecten van de imkerij kennis te maken. Eigenlijk is alles wat de bijen voortbrengen gezondmakend. Dat geldt voor de substanties: honing, was en propolis, maar ook voor de door hen verlevendigde omgeving. En als je onverhoopt door een bij gestoken wordt, dan kun je dankbaar zijn. Want je immuunsysteem krijgt er een flinke boost van!’

S | <http://www.lievegoed.nl/>
<http://www.lievegoed.nl/lievegoed-winkels/winkel-de-borgstichting-haarlem/>

boeken

Het gebruiken van intuïtie kun je leren

Wie de titel van dit boek leest, zou kunnen denken dat het alleen bedoeld is voor professionals. Ja, het is geschreven voor professionals. Maar zijn we dat goed beschouwd niet allemaal in meer of mindere mate op een bepaald gebied? Hoe dan ook, dit praktische boek over intuïtie is duidelijk geschreven en geeft veel handvatten om zelf je intuïtieve vermogens te versterken en (dagelijks) toe te passen.

Edward de Boer is organisatieadviseur, trainer en coach en heeft al meerdere titels van boeken (op het gebied van persoonlijke ontwikkeling) op zijn naam staan. Hij schrijft met de lezer

in gedachten; hij neemt je stap voor stap mee op ontdekkingsstocht door de wereld van de intuïtie, wat veel meer facetten blijkt te omvatten dan je in eerste instantie zou denken. Zo gaat hij nader in op twee specifieke vormen van intuïtie die bij professionals veel voorkomen: patroonherkenning op basis van ervaring (de arts die in no time ziet of het pluis of niet pluis is) naast creatieve intuïtie, de betekenisvolle ingeving (je staat onder de douche en ziet opeens de oplossing voor een probleem). In het laatste hoofdstuk integreert hij deze twee methodes, en laat hij zien hoe ze elkaar in organisaties

kunnen aanvullen.

Je merkt bij het lezen dat de schrijver put uit een veelheid aan bronnen, en zelf

ook veel ervaring heeft met leerprocessen; de oefeningen die door het hele boek staan, sluiten prachtig aan op de theorie, en maken deze direct beleefbaar. Daardoor kun je meteen aan de slag. Dit boek helpt je om gevoeliger te worden voor het onmiddellijke begrip van het grotere geheel, wat intuïtie in feite is. (MD)

s | Professionele intuïtie - Versterk je innerlijke vermogens in de praktijk
Edward de Boer, Uitgeverij Boom/
Nelissen, €22,50.





CASA Andrea Cristoforo
ASCONA

Sommerangebot für Feriengäste

Buchbar für den Zeitraum: 1.-31. August 2014
Reservierung bis: 25. Juli 2014
Tagestemperatur August: Ø 28° C
(Quelle: Schweizer Wetterdienst)



7 Übernachtungen mit Frühstück und Seeblick

Einzelzimmer mit Balkon, Lavabo, Bad auf dem Korridor	EURO 500,- / Woche
Einzelzimmer mit Terrasse / Balkon, Dusche / WC	EURO 630,- / Woche
Doppelzimmer mit Balkon, Dusche / WC	EURO 900,- / Woche

Casa Andrea Cristoforo • Via Collinetta 25 • CH 6612 Ascona
fon +41(0)91 786 96 00 • fax +41(0)91 786 96 61
mail@casa-andrea-cristoforo.ch • www.casa-andrea-cristoforo.ch

MEHR ALS ERHOLUNG



Luisteren

'Er zit een ongelooflijke potentie in de antroposofische geneeskunde', zegt antroposofisch arts en acupuncturist Zoltan Schermann (1960). 'In feite staan we nog maar aan het begin van de ontwikkeling ervan.' Na een zoektocht die hem als antroposofisch huisarts leidde langs een opleiding acupunctuur en Chinese kruidengeneeskunde, vond hij een diagnose-instrument naar zijn hart: de harttonendiagnose, ontwikkeld door de Zwitserse antroposofische arts Kaspar Appenzeler. Schermann: 'Door deze onderzoeksmethode kan ik de arts zijn die ik wil zijn.'

Tekst | Petra Essink Fotografie | Joachim Dewilde

Op zoek naar een diagnosemethode

Dat hij geneeskunde ging studeren was vanzelfsprekend, want zolang Zoltan Schermann zich kan herinneren wilde hij dokter worden. Met zijn vrijeschoolachtergrond had hij van meet af aan het idee dat een geneeskunde zonder antroposofie niet werkelijk vruchtbaar zou kunnen zijn,

neeskunde stelt doorgaans diagnoses vanuit de waarneming en plaatst die in een denkconcept. Dat kan prima werken maar mij geeft het toch te weinig zekerheid.

Overeenkomst en kloof

Nadat ik tien jaar werkzaam was geweest als antroposofisch huisarts,

dat je kunt lezen: die is dik, dun, breed of smal, bleek of paars, met of zonder deuken, tandafdrukken of kloofjes of beslag, enzovoort. De hoedanigheid van de tong en de pols samen geven een beeld op grond waarvan je een zeer effectieve kruidenformule kunt samenstellen.

Het gaf mij voldoening dat ik zoveel overeenkomsten ontdekte tussen het oude Chinese geneeskundeconcept en de veel modernere antroposofische geneeskunde. En toch, ondanks die grote overlapping, bleven er stukjes theorie die ik niet vertaald kreeg. Er zit ergens 'een sprong', die er volgens mij mee te maken heeft dat de Chinese leer berust op een voorchristelijke traditie. Mensen zijn veranderd. De

achter het hart

en dus werd hij antroposofisch huisarts. Eenmaal werkzaam als huisarts waren er, ondanks een goedlopende praktijk, enkele zaken die hem 'hinderden'. Schermann: 'Enerzijds had ik last van de wetgeving vanuit de overheid; de tijdsduur die staat voor een huisartsenconsult is veel te kort om een goede antroposofische diagnose te kunnen stellen. Door die korte gesprekken blijf je aan de oppervlakte steken en dat vond ik frustrerend. Daarnaast miste ik vanaf het begin een concrete antroposofische diagnosemethode. De antroposofische ge-

kwam ik in mijn zoektocht naar een adequaat diagnose-instrument uit bij de opleiding tot acupuncturist. De pols- en tongdiagnosetechnieken die ik hier, naast het naaldprikken en de kruidengeneeskunde leerde waren in grote mate bevredigend voor mij. Het op een fenomenologische wijze waarnemen van de polsslag gaf mij ongelooflijk veel informatie. Ik heb geleerd om vierentwintig polsslagkwaliteiten te onderscheiden, die ik kan plaatsen in het denkconcept van de Chinese geneeskunde, waar ik me zeer ijverig op stortte. En ook de tong is een dik boek

antroposofische geneeskunde biedt naar mijn mening een zeer eigentijds holistisch geneeskundeconcept. Acupunctuur is voor mij een onderdeel geworden van dat concept, waar ik dankbaar gebruik van maak. De ervaring dat het mogelijk was met zo'n mate van nauwkeurigheid op grond van fenomenologische waarnemingen, een passend middel te vinden, gaf mij het vertrouwen dat zoiets ook mogelijk moest zijn binnen het concept van de antroposofische geneeskunde. Ik bleef dus op zoek.'

Diagnose via het hart

De methode van de harttonendiagnose kwam in 2009 op een wonderlijke manier op zijn weg. Schermann las erover in een in-memoriam van de antroposofische kinderarts Jan Jaap Eijgelsheim, die zich in deze methode had geoefend. Schermann: 'Het lag kennelijk op mijn pad want ik dacht ogenblikkelijk: 'dit is iets voor mij!''

De harttonendiagnose is ontwikkeld door de Zwitserse antroposofische arts Kaspar Appenzeller (1927-1999). Appenzeller besteedde zijn hele leven aan het ontwikkelen van deze methode. Dat deed hij op basis van antroposofische inzichten, middels oneindig veel systematische onderzoeken, waar hij in 1985 mee naar buiten kwam. Schermann: 'Het uitgangspunt van deze methode is dat het hart een waarnemingsorgaan is. Een buitengewoon gevoelige 'sensor' die, vergelijkbaar met de polsslag, reageert op alle toestanden, veranderingen en samenhangen van de menselijke gesteldheid. En net zoals je de kwaliteiten van de pols kunt leren voelen, zo kun je je ook oefenen, met behulp van een stethoscoop, in het horen van de kwaliteiten van het hart. Die kwaliteiten geven een buitengewoon gedetailleerd beeld van hoe iemand, antroposofisch gezien, in elkaar steekt. Iemand die geoefend is in deze methode kun je vergelijken met een concertpianist. Als zo'n pianist een muziekstuk hoort op de radio dan weet hij al na twee of drie maten welk stuk het is en van wie. Maar dat

niet alleen. Hij weet ook of het stuk wordt gespeeld op een Steinway of Bechstein. Er zit iets in de klankkleur waarmee zo iemand dit met zekerheid kan stellen. Ongeveer zo is het ook met het waarnemen van de harttonen. Je moet in feite *achter* de tonen luisteren. Door te oefenen kun je meerdere niveaus leren herkennen. Op het eerste niveau luister je naar de verhouding van de twee harttonen, de systole en de diastole. Die is metrisch, wat wil zeggen dat je, net als in een gedicht, er een metrum*; een jambe, trochee of spondee in kunt herkennen. De leeftijdsfase waarin iemand zit bijvoorbeeld, of anders gezegd iemands rijping, drukt zich uit in een metrum. Zo kun je de schoolrijpheid met een

grote mate van nauwkeurigheid aan het hart aflezen. Bij een kleuter is namelijk het metrum op alle punten op de borstkas jambisch, terwijl je bij een schoolrijp kind ook een duidelijke spondee kunt horen en bij een kind van negen jaar oud een trochee. En als ik bij een volwassene trocheeën of spondeeën hoor in plaats van jamben dan wijst dat op een verstoring van de balans. Als je intunet op een volgend niveau kun je in 'de muziek van het hart' de gesteldheid van de verschillende organen beluisteren.'

Schermann volgde diverse cursussen in Duitsland en Zwitserland. Vervolgens raakte hij door veel te oefenen in toenemende mate vertrouwd met de

*De kwaliteiten van het hart
geven een buitengewoon
gedetailleerd beeld van hoe iemand,
antroposofisch gezien,
in elkaar steekt*



methode. Schermann: 'Datgene wat ik nu kan waarnemen aan het hart geeft mij, tot mijn grote genoegen, rechtstreeks en onmiddellijk aanwijzingen voor welke behandeling of welke antroposofische middelen ik kan inzetten. Tot en met de potentie (homeopathische verdunning) aan toe.

Mijn kennismaking met de methode van Appenzeller was het laatste duwtje om mijn huisartsenpraktijk weg te doen. Een beslissing waar ik geen seconde spijt van heb gehad. Sinds 2012 werk ik in Leeuwarden als consultatief antroposofisch arts vanuit mijn praktijk *Corylus*. Wat ik vooral gewonnen heb is tijd en diepgang. Het uitvoeren van een volledig harttonenonderzoek duurt alleen al vijftientig minuten, los van het gesprek vooraf en de nabespreking. Die tijd zou ik er nooit aan kunnen besteden in een normale huisartsensetting. Intussen is het harttonenonderzoek de hoofdmoot van wat ik doe, ik onderzoek zes à zeven mensen per dag. Er zijn mensen die expliciet voor het harttonenonderzoek komen, zelfs vanuit Duitsland en Zwitserland. Ik heb me zozeer met de harttonendiagnose verbonden dat ik me er ook verantwoordelijk voor voel: sinds 2012 geef ik er les in aan de opleiding in Duitsland en ook in mijn praktijk. Er zijn in Europa zo'n veertig artsen geschoold in deze methode, met name in Duitsland en Zwitserland. De harttonendiagnosemethode is, naar mijn idee, een instrument dat de antroposofische geneeskunde werkelijk verder kan helpen.



Hooggevoeligheid verraad een talent

Hoe werkt een antroposofisch arts die op zoveel vlakken geschoold is in de praktijk? Wanneer en waarom kiest hij voor welke discipline? Aan de hand van hooggevoeligheidsklachten legt Schermann uit hoe hij dat doet: 'Voor mij is hooggevoeligheid nooit

een algemene diagnose. Hooggevoeligheidssymptomen, zoals allergieën of bepaalde vormen van overprikkeldheid zijn altijd een uiting van dieper liggende oorzaken. De achterliggende oorzaken of factoren kunnen sterk verschillen. Vanuit dit gezichtspunt kan overgevoeligheid met een onbalans in bijna ieder orgaan te maken

*De vraag is niet: hoe
raakt iemand zijn
hooggevoeligheid kwijt, maar
hoe zorgen we ervoor
dat iemand
zijn evenwicht (her)vindt*

hebben. Het kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door een zwakte van de nieren, maar ook een te actief werkende lever kan de reden zijn.

Het middel of de therapie die ik voorschrijf leid ik af uit de laag waar ik, middels het harttonenonderzoek, de oorzaak vind. Bij sterke lichamelijke

klachten, bijvoorbeeld pijn en diarree bij een darmontsteking (colitis) kunnen kruidenmiddelen zeer goed helpen. Maar je moet ook werken aan de onderliggende *balansstoring* die leidt tot de colitis en dan heb je meer aan een antroposofisch middel of bijvoorbeeld euritmitherapie. Als er sprake is van blokkadeklachten zoals spierpijn, peesontstekingen, gewrichtsklachten of spanningshoofdpijn maak ik vaak gebruik van acupunctuur.

Hooggevoeligheid past in deze tijd. Steiner voorspelde al dat er vanaf het eind van de twintigste eeuw steeds

ISBN 978-90-72052-65-1

NIEUW!



Rudolf Steiner – Menskunde en opvoeding

Acht zeer toegankelijke pedagogische voordrachten over opvoeding, met de onmisbare typologie van kinderen, en inspirerende adviezen voor het opvoeden ook van pubers. Voor leerkrachten, ouders, artsen en therapeuten.

Gebonden, ca. 188 blz.
Prijs ca. € 28,-

Verschijnt augustus

ISBN 978-90-72052-66-8

NIEUW!



Rudolf Steiner – Licht en duisternis

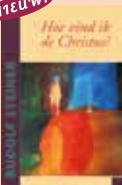
Vier voordrachten. Wat zijn licht en duisternis voor de kosmos? Wat is de relatie tussen de morele wereld en de fysieke wereld? O.a. de rol van maat, getal en gewicht; de regenboog; het wezen van de kleuren, de vernieuwing van de schilderkunst.

Ca. 88 blz.
Prijs ca. € 13,50

Verschijnt eind juli

ISBN 978-90-72052-67-5

NIEUW!



Rudolf Steiner – Hoe vind ik de Christus?

De weg naar een nieuwe Christus-ervaring. Hoe kunnen we toegang krijgen tot dit mysterie? Een spirituele visie op het Christus-wezen in twee voordrachten.

Ca. 56 blz.
Prijs ca. € 12,50

Verschijnt in juli



Uitgeverij Pentagon

WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL





www.campingderoos.nl

Beerzerweg 10 • 7736 PJ Beerze-Ommen

meer mensen 'over de drempel' zouden gaan. Wat wil zeggen dat ze meer dingen gaan waarnemen, dat ze gevoeliger worden. Het kan al helpen als je daar weet van hebt. Hooggevoeligheidsklachten komen vaak voor bij getalenteerde mensen. Als je sensitief bent en hooggevoelig en begaafd, dan heb je wat te vertellen, dan heb je een opgave. Maar dan moet je er wel eerst voor zorgen dat je in je kracht komt te staan. De vraag is niet: hoe raakt iemand zijn hooggevoeligheid kwijt, maar hoe zorgen we ervoor dat iemand zijn evenwicht (her)vindt.

Ik zie hooggevoeligheid niet als afwijking. Het is in feite een talent, een wijze van zijn. Als je veel orgaanstoringen hebt wordt je constant onderuit gehaald door je hooggevoeligheid. Dan moet je ervoor zorgen dat die eerst in balans komen, daar kan de antroposofische geneeskunde veel in betekenen.'

s | www.praktijkcorylus.nl

*) Een **metrum** is een vooral in de muziek en de poëzie veel gebruikte term voor een combinatie van een beklemtoonde en een onbeklemtoonde lettergreep. In de muziek spreekt men ook van *maat*, in de poëzie van *versmaat*. Beklemtoonde tonen of lettergrepen worden aangegeven met een streepje —, onbeklemtoonde met een boogje ~. Een **jambe** ziet er zo uit: ~ —. Een **trochee** zo — ~ en een **spondee** noteer je op deze manier: — —.



TOVERBOOM.EU

De Toverboom is een webwinkel waar u Ostheimer en Grimm's houten speelgoed en spellen kunt kopen. U heeft ruime keus, de hele collectie is op voorraad. Mooie en duurzame kado's in elk seizoen, voor elke gelegenheid of jaarfeest.

Vakantie! Alle vogeltjes, bosbewoners en zeedieren staan klaar voor de seizoenstafel en het spel van deze Zomer.



Ostheimer spelfiguren stimuleren de fantasie, creativiteit en het vrije spel. Ostheimer figuren zijn handgemaakt van duurzaam gecertificeerd hout. Mooi vormgegeven Grimm's puzzels, mandala's en spellen in alle kleuren van de regenboog.



www.Toverboom.eu - info@toverboom.eu
 Kloosterweg 8 - 9884PH - Niehove - GR - 0594-597113
 • geen verzendkosten binnen Nederland
 • voor 16:00 besteld, volgende dag geleverd in NL



Actief, Uitdagend & Groen

Jongerenvakanties

met WoesteLand

Ben je tussen de 12 en de 30 jaar en wil je met leeftijdsgenoten op vakantie?

Ga dan mee met WoesteLand – de jongeren van IVN.

Tijdens je vakantie ga je aan de slag in de natuur: Graslanden hooien, bomen zagen of meewerken op een biologische boerderij. We eten vegetarisch en slapen op unieke locaties midden in de natuur.

- Spoken in de Noordoostpolder / UNESCO werelderfgoed Schokland
- Ontdek de nieuwe Wildernis / Nationaal Park Weerribben-Wieden
- Grenzen verkennen op de Pietersberg / Maastricht
- Happy met Hieronymus / Den Bosch

www.woesteland.nl 

foto: Aafke Brinkhuijsen



artsen&therapeuten

Antroposofische geneeskunde

Amhem, Steenderen, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland | Consultatieve praktijk Steenderen: www.loesklinge.vpweb.nl | Consultatiebureau Zutphen: www.antrocbzutphen.nl | Consultatiebureau Amhem: www.therapeuticumaquamarijn.nl onder huisartsen

Rotterdam

Aart van der Stel
Antroposofisch en consultatief arts | Robert Schumanring 17, 3137 VB Vlaardingen | Spreekuur volgens afspraak | T: 06 463 116 86

Rotterdam

Therapeuticum Helianth
Antroposofisch gezondheidscentrum | T: 010 420 17 01 | www.helianth.nl

Zutphen

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

Muziektherapie

Den Haag

Praktijk Muziek Speciaal
Praktijk voor Kunstzinnige Therapie Muziek, specialisme: kind en jeugd | Zonnebloemstraat 44, 2565 RZ Den Haag | T: 070 388 1201 | www.muziekspeciaal.nl

Groningen

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

Havelte

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

Noordgouwe

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

Chirofonetiek

Eindhoven, Zutphen

De Linde: praktijk voor chirofonetiek (en kunstzinnige therapie) | Floor de Boer, te Zutphen en therapeuticum Mercur te Eindhoven | T: 06 483 021 63 | floor.boer@live.nl | Alternatieve oplossing t.a.v. vergoeding in overleg mogelijk

Zutphen – Olst – Wedde

Praktijk voor Chirofonetiek | Angelique Petersen | Burge-meester Dijkmeesterweg 14, 7201 AL Zutphen | T: 0575 515 332 | 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...? | Hilde Hooiberg | www.digame.nu | T: 06 273 11 283

Eindhoven/Brunssum/Maastricht

Gezondheidszorgpsycholoog Praktijk voor Antroposofische Diagnostiek, Gespreksterapie en Psychotherapie (NVAP). Psychosociale zorg ten behoeve van Oncologiepatiënten (NVPO) | Johan Littel | T: 045 521 5407 | www.johanlittel.nl

Kunstzinnige therapie - beeldend

Arnhem e.o.

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

Den Haag

Agnes Hulleman - Kunstzinnige Therapie voor volwassenen Ook voor workshops en nascholing | Bink 36, Binckhorstlaan 36, 2516 BE Den Haag | T: 06 43 800 555 | agneshul@xs4all.nl | www.agneshulleman.wordpress.com

Eindhoven

Praktijk voor medische schildertherapie op basis van licht, kleur en duisternis | Karin Lamers | T: 06 520 74 800 | karinlamers@planet.nl | www.medischeschildertherapie.nl Soest

COLORIET - Praktijk voor beeldende kunstzinnige therapie - kind & volwassene | Odette Aalhuizen | www.coloriet.info | contact@coloriet.info | T: 06 46315345 of 035 5337744

Tilburg

Kunstzinnige therapie voor kinderen van 4-18 jaar | Mireille van 't Hoff |

T: 06 28 65 26 77 | info@kindertherapietilburg.nl | www.kindertherapietilburg.nl

Wageningen

Vitaalkunst Kunstzinnige therapie en cursussen voor rust en ruimte in je hoofd | Elske Hoen | Nienke van Hichtumstraat 20, 6708 SE Wageningen | T: 0317 412 996 | contact@vitaalkunst.nl | www.vitaalkunst.nl

Zeist/Bodegraven

Marlies 't Hart | Kunstzinnig therapeut en HSP begeleider | T: 030 2681599 / 06 26780863 | www.marliesthart.nl

Zeist

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

Euritmitherapie

Rotterdam

Katrin Beise
Euritmitherapeute in het Therapeuticum Helianth | Vredeman de Vriesstraat 19-23, 3067 ZJ Rotterdam | T: 010-2263788 of 06-44124050 | www.euritmierotterdam.nl

Zutphen/Warnsveld

Praktijk voor euritmitherapie | Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | T: 0575 572 124

Voeding

Nijmegen

Antroposofisch diëtist | Rya Ypma | Hypericon | Berg en Dalseweg 83 6522 BC Nijmegen | T: 024 355 29 78 | info@rya-ypma.nl

Overige therapieën

Arnhem

haptonomische therapie op antroposofische basis

Marianque den Draak

T: 026 442 2824 | Burgemeestersplein 13, Arnhem

www.PraktijkDenDraak.nl

www.zorgmassageoplocatie.nl

Delft/Zoetermeer/Den Haag

Auryn Acupunctuur Delft

Acupunctuur op antroposofische basis en Sericatherapie

Renny Wiegerink

maerstraat 26, 2612 ER Delft

T: 06 43 060 433 | www.auryn-

acupunctuur.nl

Antroposana

Plaatselijke afdelingen

Aquamarijn (Arnhem) Gerard

Rotteveel | T: 026 3512712 | E:

g.rotteveel50@upcmail.nl

Artaban (Hoorn) Astrid de Lange

| T: 0229 239350 | E: artaban@

antroposana.nl

Duindoorn (Den Haag) H. Michiel-

sen | T: 070 7371333 | E: duindoorn

@antroposana.nl

Egelantier (Bergen) Sonja Grin

| E: egelantier-bergen@kpnmail.nl

Eindhoven Henk Verboom | T: 06

150544717 | E: antroposanaeind-

hoven@hotmail.nl

Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra

| T: 058 2664746 | E: rietje_50@

hotmail.com

Helianth (Rotterdam) Mathilde van

Mil | E: helianth@antroposana.nl

Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.)

Roos Chan | T: 030 6924403 | E:

jaspis@antroposana.nl

Keerkring (Haarlem) Hilda

Rijkman | T: 023 5518640 | E:

secreterkring@gmail.com

Aurum (Zoetermeer) Lydian

Visser | T: 079 3229982 / 06

18379112 | E: patientenvereni-

gingaurum@gmail.com

Meander (Breda) Hans van Gennip

| T: 076 5878834 | E: hansvangennip

@gmail.com

Rotterdam

AsmaraKlank Stempraktijk

Stemvorming (Werbeck methode), stemproblemen, hooggevoeligheid, overgevoeligheid geluid | Brigitte van Bourgonje

| Trondheimpad 46, 3067 DM

Rotterdam | T: 010 420 9371 |

www.asmaraklank.nl

Uw praktijk in deze rubriek op-

nemen? Bel 06 486 237 41 of

mail adverteren@antroposana.nl

Noordelijke afdeling (Groningen)

Nienke Boschman | T: 06 20819355

| E: bosc2765@kpnmail.nl

Steden3hoek (Apeldoorn, De-

venter, Zutphen) Gerard Bun-

nik | bunnikg@xs4all.nl | T: 0570

649940

Symphytum (Vlaardingen) Boukje

Parry | T: 06 15044510 | E: boukje.

parry@gmail.com

Wilg (Alkmaar) Tine Verhagen

| T: 06 23943763 | E: antroposana-

alkmaar@live.nl

Zonneweg (Dordrecht) Annemie-

ke van Oostveen | T: 078 6132034

| E: secretariaat.zonneweg@

antroposana.nl

Regio's

Regio Zuid (Brabant) Henk Ver-

boom | T: 06 150544717 | E: antro-

posanaeindhoven@hotmail.nl

Regio Zuid (Limburg) Johan

Littel | T: 045 5215407 | E:

johanlittel@xs4all.nl

Regio's Centrum, Noord, Noord-

West, West, Oost

Gastvereniging

VOAG (Leiden) Tromp de Vries |

T: 071 5416732 | E: trompdevries@

casema.nl

Heilige Koe

Panir, een heerlijke vleesvervanger nu ook van schapenmelk!

Panir de perfecte vleesvervanger:

- is een unieke kaassoort gemaakt van biologische melk en citroensap.
- smelt niet en kan worden gebakken, gefrituurd of gegrild.
- heeft een romige en neutrale smaak, kinderen zijn er gek op.
- is zuiver, voedzaam en makkelijk te bereiden.

Heilige Koe
panir van koemelk

Heilige Schaaap
panir van schapenmelk

Te koop bij uw natuurvoedingswinkel. Zie ook www.panir.nl voor recepten.

Advies verkoopprijs
Ca. € 3,23 - 250 gram koe naturel
Ca. € 3,44 - 250 gram koe naturel, Italiaanse kruiden
Ca. € 4,00 - 200 gram schaaap naturel

VIER **EKO**

boek

Mijn brein denkt niet, ik wel

Het beeld van de robuuste man op de voorplaat, kunstenaar Jan Fabre die zijn brein ment, geeft zeer duidelijk weer waar het in dit boek van Arie Bos om draait. 'In onze westerse cultuur', motiveert Bos, 'is de balans tussen de - in wezen elkaar aanvullende - beide hersenhelften kwijt geraakt. De analytisch georiënteerde linkerhelft is de holistisch gerichte rechter, gaan overheersen. Sommige leken en neurowetenschappers betogen dat wij ons brein zijn, dat het de hersenen zijn die bewustzijn produceren'. In een spannende zoektocht laat Arie Bos aan de hand van een verbluffende reeks literatuuronderzoeken

zien dat het niet de hersenen zijn die ons brein bepalen, maar de mens zijn hersenen. Wijzelf gebruiken onze hersenen die daardoor evolueren. 'Bewustzijn', zegt Bos, 'is niet te lokaliseren. Het hoort bij ons gehele organisme. Moedig roeit Bos in tegen de stroom van het modieuze breinonderzoek. 'Reductie-onisme en materialisme zijn slechts afspraken bij onderzoek naar de natuur, geen bewezen waarheden', constateert hij. 'Hersenen stellen ons in staat te leren en zowel onszelf, onze cultuur als onze mensensoort te ontwikkelen. Ze



faciliteren de menselijke vrije wil, waar het ik, het ervarende zelf, de bron van is. Materieel is dit ik niet te pakken, niet te meten, slechts af te leiden'. Bos: 'Het ik is een belichaamd idee dat gestuurd wordt door aandacht'. Ook in de evolutie van de mens is een ontwikkeling te zien naar steeds grotere vrijheid en individualiteit. De verhalende, luchtige stijl met de verrassende inzichten, illustrerende citaten en hier en daar een zelfrelativering maken het boek, op een enkel specialistischer hoofdstuk na, prettig leesbaar. Een bezielde en waardevolle bijdrage aan de actuele discussie over het bestaan (of niet) van de vrije wil. (ML)

S | *Mijn brein denkt niet, ik wel* Arie Bos, Uitgeverij Christofoor, 2014. € 24,90

natuurlijk bamboe

de bamboe vloeren specialist



Boswijklaan 52 • 3941 ZN Doorn • T 0343 493 203 • www.natuurlijkbamboe.nl



Zomergevoel

Terwijl de natuur zich de afgelopen tijd heeft opgemaakt voor de langste dag, we ons omringd zien met vele bloeiende planten en we de vrijheid van de zomervakantie al voelen naderen, wordt in de politiek de vrijheid van artsenuitvoering aan banden gelegd. Dat volgen we natuurlijk op de voet. Antroposana zelf is ook met banden bezig, in positieve zin wel te verstaan: er is intensiever contact met het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg van de Hogeschool Leiden en beiden hebben de intentie om door nauwere samenwerking in de nabije toekomst meer te kunnen betekenen in het antroposofische gezondheidsveld.

Verder werkt Antroposana aan een betere zichtbaarheid en vindbaarheid. De nieuwe Antroposana folder, die daarom als bijlage bij deze Stroom is meegestuurd, is ook via onze website te downloaden. We hopen dat zoveel mogelijk leden onze folder willen doorgeven aan mogelijk geïnteresseerden! De folder wordt natuurlijk ook onder andere naar de therapeutica, zorginstellingen, artsen en onze afdelingen in de regio's gestuurd.

Daarnaast wordt de website deze zomer tekstueel opgefrist. De afdelingen (Antroposana in de regio) krijgen een digitale agenda, die vanaf het najaar communiceert met de landelijke agenda op de Antroposana website. Leden krijgen na activatie van hun account toegang tot MijnAntroposana en op die manier houden we dan iedereen bin-

nenkort snel (digitaal) op de hoogte van de ontwikkelingen in de zorg.

Op deze manier hopen we dicht bij onze leden te staan, een visie die ook is gedeeld op de landelijke ledenraadsvergadering die plaats vond op 14 juni jl. Tijdens deze bijeenkomst is Marjolein Doesburg-van Kleffens als bestuurslid gekozen. Ook werd de koers van Antroposana zichtbaar gemaakt: naast de samenbindende factor voor mensen

die antroposofische gezondheidszorg (inclusief het bijbehorende mensbeeld) van belang vinden, hebben we een wegwijzer- en informatiefunctie en acteren we als versterker van de antroposofische gezondheidszorg. Samen met de afdelingen zijn we zo op pad om de antroposofische gezondheidszorg meer voor het voetlicht te brengen. We wensen onze leden een stralende zomer!

Bestuur Antroposana



WELEDA

In harmonie met mens en natuur

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

In harmony with nature and the human being
Since 1921



nieuws

Armenpolis in de zorg

'De vrije artskenkeuze blijft behouden', zegt minister Schippers en zeggen ook de coalitiepartijen VVD en PvdA, samen met de bevriende oppositiepartijen D66, Christen Unie en SGP. Op 5 juni werden zij het eens over een aanpassing van artikel 13 van de Zorgverzekeringswet, het artikel waarin de keuzevrijheid van arts en therapeut tot nog toe werd gegarandeerd. Deze aanpassing houdt in dat er met ingang van 2016 sprake is van drie soorten zorgverzekeringen:

1. de restitutiepolis, waarin net als in de huidige zorgverzekering een volledig vrije keuze van artsen en therapeuten gegarandeerd blijft
2. daarnaast blijft bestaan de huidige naturapolis, waarin je ook nog steeds je eigen arts kunt kiezen, maar als deze buiten het zorginkoopcontract valt dat de verzekeraar met de zorgaanbieder heeft afgesloten, krijg je maar maximaal 80% vergoed
3. de derde nieuwe polis is: de volledige naturapolis. 'In ruil' voor een lagere premie, is de verzekerde verplicht om gebruik te maken van de zorgverleners met wie de zorgverzekeraar een contract heeft gesloten. Vrij te kiezen en vergoed binnen deze polis blijven: de huisarts, apotheek en verloskundige. Maar niet bijvoorbeeld specialisten en fysiotherapeuten.



Andreas Reigersman, bestuurslid van Antroposana, geeft als reactie op deze nieuwe vorm van zorgverzekering: 'Deze ontwikkeling zie ik als een verdere elitarisering van het zorgverzekeringsstelsel. De macht van de verzekeraars wordt uitgebreid ten koste van de keuzevrijheid van premiebetalers. Het komt er op neer: wie meer kan betalen behoudt keuzevrijheid, wie dat niet kan krijgt minder keuzevrijheid.' Wat betekent dit voor de mensen die verzekerd zijn via de Antroposanapolis? Reigersman: 'De Antroposanapolis met zijn dekking voor antroposofie (o.m. Schloßapotheek, misteltherapie) en homeopathie, blijft een restitutiepolis. De verzekerden blijven dus verzekerd van een vrije keuze. De premie voor de restitutiepolis is wel hoger dan voor de naturaverzekering. En wat zijn de mogelijkheden voor mensen die wil-

len ontsnappen aan een toenemende 'betutteling' van de zorgverzekeraars? 'Deze mensen wil ik graag wijzen op de komst van een nieuwe verzekeraar. ANNO12 is een zorgverzekeraar op coöperatieve basis, wat inhoudt dat de leden samen de verzekering dragen. Deze verzekering gaat primair uit van gezondheid, van een bewuste en gezonde levensstijl, ook als mensen chronisch ziek zijn, met als doel de zorg betaalbaar te houden. Keuzevrijheid is gegarandeerd binnen deze verzekering. Om lid te worden van ANNO12 betalen mensen eenmalig een bedrag à 850 euro waarover ANNO12 een vergoeding betaalt. Daarnaast wordt de winst onder de leden verdeeld. Bij voldoende aanmeldingen gaat de verzekering eind 2014 van start.

agenda

Driebergen, 29, 30 en 31 augustus Kruidencursus, theorie en praktijk

Door Trudy van Diepen en Annet van der Twee, kruidendocenten verbonden aan vakopleiding kruidengeneeskunde. Maken van o.a. geneeskrachtige zelf, kruidenoliën, tinctuur, bloesemremedie

Tijd: 9.30-17u | Plaats: Landgoed Kraaybeekhof, Diederichslaan 25 | Kosten: €295,- incl. koffie, thee, lunch | Info: www.kraaybeekhof.nl

Schoorl, 8, 9, 10 juli

Versterk je eigen vitaliteit Midzomerweek over de lemniscaat: vormschilderen en euritmie. Door Marijke de Vries en Yvonne Engelaar

Tijd: 10-16u | Kosten: €140,- | Plaats: Scorlewald, Valkenlaan 2 | Info: Marijke de Vries | 023-5279555 | marijkedevries1@versatel.nl

Dordrecht, 9, 16, 23, 30 juli

Meditatie & klankimprovisatie door Brigitte van Bourgonje Plezier en ontspanning staan voorop, al kun je de les ook gebruiken als middel om (meer) inzicht te krijgen in jezelf

Tijd: 10.30-12.30u | Plaats: Therapeuticum Zonneweg, Reeweg Oost 52 | Kosten: €10,- per les | Info: 010-4209371 | www.asmaraklank.nl

Driebergen, 12 augustus

Tuinieren in de ziel Workshop door Rosalind Veltman, coach/trainer **Waarom raak ik overwoekerd met wat ik niet wil en plant ik niet wat ik wel wil? Greep krijgen op de neigingen van de ziel betekent meer vrijheid van handelen**

Tijd: 10-17u | Plaats: Kraaybeekhof, Diederichslaan 25 | Kosten: €100,- incl. koffie, thee, lunch | Info: www.bureaukelpie.nl

Dordrecht, 20 september

Stem, Bewustwording & Hooggevoeligheid Diverse sprekers op gebied van stem, hooggevoeligheid, geluidsgevoeligheid, levensvragen en bewustwording

Tijd: 11-16u | Lokatie: Therapeuticum Zonneweg, Reeweg Oost 52 | Kosten: €20,- | Info: Brigitte van Bourgonje | 010-4209371 | www.asmaraklank.nl

Eindhoven, 25 september In gesprek over... dementie

Met psychiater Marko van Gerven en therapeute Jacqueline Stoop **Nav het uitkomen van het boek: Dementie, een integrale benadering**

Tijd: 20-22u | Plaats: Sterrenlaan 16 | Kosten: leden €5, niet leden €7,50 | Info: henkverboom@hetnet.nl of 0615054471

Dordrecht, 17 september, 1 en 15 oktober

Ontdek je stem Stemoefeningen, klankimprovisatie en/of zingen eenvoudige liederen. Zangervaring is niet nodig

Tijd: 15.15-16.30u | Plaats: Therapeuticum Zonneweg, Reeweg Oost 52 | Kosten: €45,- | Info: Brigitte van Bourgonje | 010-4209371 | www.asmaraklank.nl

Haarlem, 4 oktober

Ontdek de lichtkracht van de plantenverf Workshop plantenverf maken en schilderen door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut

Tijd: 10-16u | Plaats: Centrum voor Antroposofie, Floraplein 27 | Kosten: €45,- incl. materialen | info: Marijke de Vries 023-5279555 | marijkedevries1@versatel.nl

Haarlem, 1 november

Hooggevoelig? Hoe voed ik mijzelf innerlijk? Symposium met workshops door Annejet Rümke (gesprek), Lennard Begeer (euritmie), Laila Holwerda (craft), Marijke de Vries en Lilian Dijkema (kunstzinnig werken), Peter

Kapenga (meditatie) en Hans Lemmens (oefeningen en gesprek)

Tijd: 10-16u | Plaats: Borgstichting | Kosten: €80,- incl. lunch + boekje over hooggevoelige kinderen | Info: www.hspcentrumZefir.nl 06 17481120

Eindhoven, 4 november

Dood is niet dood. Sterven is een geboorteprocess in verschillende fasen Lezing door Myriam Driessens, priester van de Christenge-meenschap

Tijd: 20-22 uur | Plaats: Sterrenlaan 16 | Kosten: € 8,- | Info: henkverboom@hetnet.nl of 0615054471

Egmond aan den Hoef, 12, 19 nov en 3 december

Hooggevoelig? Weerbaarheid en intuïtie in de opvoeding en op school Cursus door Annejet Rümke, arts, therapeut en Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut. Leer je hooggevoelige kind sterker in zichzelf te staan. Max 10 deelnemers
Tijd: 19.30-22u | Plaats: Karmelklooster, Herenweg 269 | Kosten: €175,- | Info: Marijke de Vries 023-5279555 | marijkedevries1@versatel.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



Neem nu een proefabonnement op **Seizoener** voor slechts €12,-

**Je ontvangt dan ter kennismaking
het huidige, vorige en komende
nummer in de bus. Het abonnement
stopt automatisch.**

Seizoener is een onafhankelijk en opiniërend
kwartaaltijdschrift voor de vrijeschoolwereld
en het draagt bij aan een eigentijdse presen-
tatie van het vrijeschoolonderwijs.
Seizoener biedt een schat aan inspirerende
artikelen over onderwijs, opvoeding, antropo-
sophie, samenleving en het opgroeiende kind
in het bijzonder.

Meld je aan via www.seizoener.nl

Seizoener

Tijdschrift voor de vrijeschoolwereld

Het proefabonnement is incl. verzending. Een jaarabonnement
van vier nummers kost normaal € 30,- incl. verzending.

Is antroposofische
gezondheidszorg voor
jou belangrijk?

Wil je hiervoor zelf
kunnen kiezen?

**Help ons dan te
groeien naar 10.000
leden en word lid**

of maak iemand lid!



Warmte heeft een centrale plaats in de
antroposofische gezondheidszorg. Daar-
om schenken wij ieder nieuw lid, én ieder
bestaand lid dat een nieuw lid aandraagt,
twee bijenwaskaarsen, gemaakt in de bijen-
werkplaats van de *Lievegoed Borgstichting*.
Daarnaast ontvangt u vier maal per jaar
het blad *Stroom*. Het lidmaatschap van
Antroposana kost € 35 per jaar.



Kijk op www.antroposana.nl om te zien wat
Antroposana nog meer voor haar leden doet.

☐ Ik word nieuw lid

Naam _____
Adres _____
PC + Plaats _____
Tel _____
Geboortedatum _____
E-mail _____

☐ Ik draag dit nieuwe lid aan

Naam _____
Adres _____
PC + Plaats _____
Tel _____
Geboortedatum _____
E-mail _____

Vul in en stuur svp naar: Antroposana, Utrechtseweg 62, 3704 HE Zeist

Antropo & Sana
onze gezondheid  onze zorg