

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 4 herfst 2014



Antroposofische psychiatrie

Evenwichtskunst | 6

Ruimte voor het individu | 12

De helende werking van poëzie | 15

De werking van het evenwichtsorgaan | 20

'A

l vroeg in mijn leven kreeg ik te maken met ernstige spanningen, in mijzelf en ook vanuit school en gezin. Aan het eind van mijn twintiger jaren, nadat ik noodgedwongen moest afhaken als docent biologie en wiskunde, werden die spanningen zo groot dat ik hulp

ben gaan zoeken.

Na wisselende ervaringen in de reguliere psychiatrie, benaderde de eerste antroposofische psychiater waar ik mee sprak mij niet zozeer als zieke pechvogel maar als iemand met een groot ontwikkelingsprobleem. Na afloop van die eerste intake zei hij: 'Je draagt veel tegenstrijdigheden in je

Mijn neiging om in eenzijdigheden te vervallen zit diep in mijn gestel verankerd, ik weet dat ik daar niet echt van zal kunnen genezen. Wel heeft de antroposofische geneeskunde mij door de jaren heen veel goeds aangereikt, waardoor ik nu in staat ben steeds weer mijn evenwicht te hervinden. De laatste opname die ik had was tien jaar geleden. Echt een bodem om op te staan voelde ik pas na jaren oefenen met het zogenaamde *zesvoudige pad**, ook wel de nevenoefeningen genoemd. Met deze oefeningen kun je je vermogens van je denken, je voelen en je willen verdiepen en meer laten samenwerken. De meeste van mijn lotgenoten hebben, vanwege de medicatie, grote moeite zich te concentreren, bijvoorbeeld op het lezen van een boek. Ik gebruik nog steeds medicatie (lithium en se-

Een bodem om o

ziel, zoals onder andere zowel typisch mannelijke als typisch vrouwelijk kenmerken. Door die twee kanten is het in sociale situaties vaak moeilijk om te kiezen hoe je je op wilt stellen en hoe je wilt reageren, want jij kunt het allebei. Dat is één van de oorzaken van je spanningen.' Zijn woorden gaven mij helderheid. Vervolgens vertelde hij dat je, door innerlijke ontwikkeling, aanvankelijke tegenstrijdigheden kunt gaan ervaren als waardevolle eigenschappen die elkaar aanvullen. Die nadruk op de mogelijkheden van een innerlijke individuele ontwikkeling ervaar ik sterk in de antroposofische gezondheidszorg.

Ik werd, na enkele opnameperioden, doorverwezen naar de dagopvang van de Borgstichting en daar ben ik nog steeds heel blij om. Twee jaar lang heb ik daar vooral veel met mijn handen gewerkt. Ik heb leren spinnen, weven, boetseren, schilderen, houtbewerken en tuinieren. Daarnaast deden we euritmie. Er waren ook gesprekken, maar die kwamen op de tweede plaats. Hoewel ik mij op mijn plaats voelde bij de Borgstichting had ik daarna nog een lange weg te gaan.

roquel), maar heb geen enkele moeite mij geconcentreerd op iets te richten. Ik moet er wel bijzeggen dat ik in staat was om te oefenen doordat ik mijn ziektesymptomen voor een deel kon onderdrukken met gangbare medicatie. Dus de antroposofische geneeskunst kan niet met de volledige eer strijken! Bovendien werd 'mijn probleem' veel dragelijker door het idee van karma en reïncarnatie, dat via de antroposofie op mijn pad kwam. Deze gedachte heeft mij geholpen om mijn zelfmedelijden volledig te laten smelten. Ik heb er nu vrede mee dat ik mij in dit leven met 'vrouw bipolar' moet verhouden. Zij leert mij veel over mijzelf, en traint mij om steeds, en op tijd, weer terug te bewegen naar het midden. Maar zij is wel veeleisend. Er is weinig ruimte voor andere spannende dingen. In dit leven moet ik het rustig aan doen. De volgende keer heb ik weer andere problemen, ha, ha!

S | * Henk Schutte schreef een boek over zijn positieve ervaringen met het zesvoudige pad: *'Ik herstelde van een bipolaire stoornis'*. Elders in deze Stroom staat een recensie van dit boek.

Stroom geeft het woord aan Henk Schutte (54). Diverse reguliere en antroposofische therapievormen hielpen hem zijn 'vrouw bipolaria', zoals hij zijn bipolaire stoornis noemt, een beheersbare en geaccepteerde plaats te geven in zijn leven.

Tekst | Mieke Linders Fotografie | Elisabeth Stam-Stegeman

p te staan





stroom

Duivelse diepten en goddelijke hoogten

De waanzin kent vele gezichten. Hij kijkt ons aan vanuit de media in berichten over de strijd van IS, over de concurrentieslag tussen zorgverzekeringen en tussen supermarkten of over steekpartijen op scholen. Zijn verwarde blik vertelt ons dat wij in een waanzinnige tijd leven, vol onnavolgbare dwaasheid.

De waanzin kan ook binnenkruipen in onze persoonlijke levens. Daar kan hij duivels diep afdalen in uitzichtloos lijkende donkere krochten of, met hetzelfde gemak, opklimmen naar onaantastbare, schitterende en zonovergoten hoogten. Door die grenzeloze uitersten voorbij de schaamte, bezit de waanzin enerzijds iets fascinerends, en is hij tegelijkertijd beangstigend. Ontroeren kan hij ook en soms dwingt hij de vraag af: 'wie is hier nu eigenlijk gek'? Want de waanzin draagt, voor wie er oog voor heeft, ook een wijze kant in zich.

Het is niet eenvoudig de waanzin te begrijpen, en ook niet om ervan te genezen. Gelukkig bestaan er psychiaters, zoals Michael Abas, die zich niet blindstaren op hersenscans of uitslagen van bloedonderzoek. Doordat zij de moed hebben de waanzin op andere plekken te zoeken dan alleen in het brein, en zich soms zelfs een stukje durven in te leven in die overweldigende gekte, zien zij ook andere 'oplossingen' dan alleen het toedienen van de, soms onmisbare, medicatie. Het respectvolle gesprek, van mens tot mens, is daar één van. Andere mogelijkheden, waarmee de antroposofische psychiatrie al veel bemoedigende ervaringen opdeed, zijn het ondersteunen van het lichaam, bijvoorbeeld met baden, wikkels of massages, en met het verzorgen en versterken van de ziel met kunstzinnige therapieën of het doen van denk-, gevoels- en wilsoefeningen. Zelfs met terugwerkende kracht kan kunst geneeskrachtig werk verrichten. Bijvoorbeeld via de gedichten die Jan Graafland schreef over zijn psychiatrische vader. Hoe moeilijk genezen ook is, het herstellen van 'waanzinnigheid' is, met de juiste hulp voor het hoofd, het hart en het lichaam, heel goed mogelijk. PE

Colofon

10e jaargang, nr. 4, herfst 2014

Redactie Petra Essink (hoofredactie), Arie Bos, Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuursafgevaardigde), 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 7 januari 2015

Advertenties seizoenestroom@icloud.com, 06 155 566 29

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), Andreas Reigers-
man (alg. bestuurder/verzekeringen), Wieneke Groot en
Marjolein Doesburg-van Kleffens

Secretarieel medewerker Inica Loe
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-w-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.

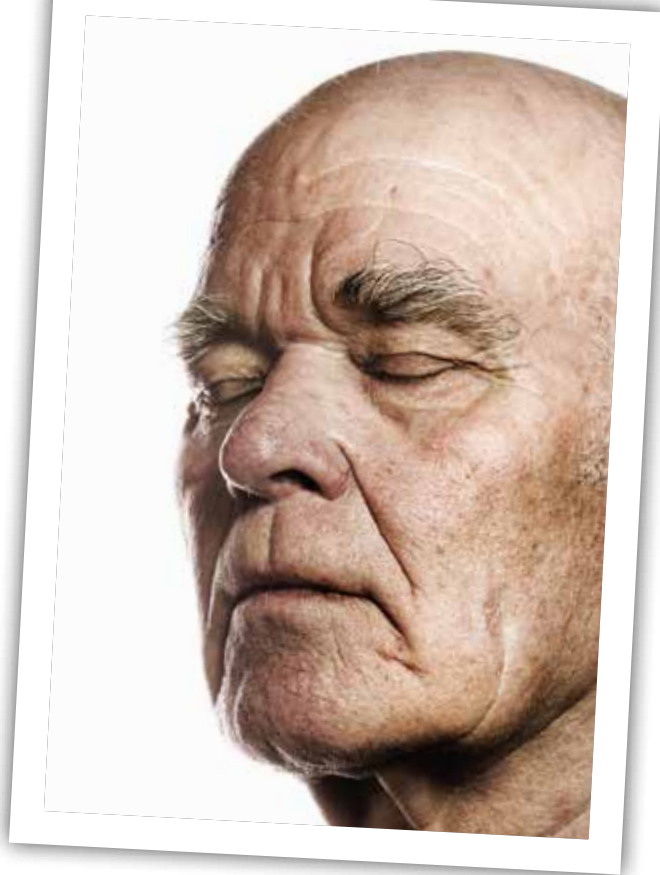
Het bestuur van Antroposana kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele, buiten haar schuld ontstane, onjuistheden en evenmin voor de gevolgen van het gebruik van de inhoud.

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.



Aandacht

Column | Arie Bos



In de reguliere psychiatrie bestaan grofweg twee soorten van benadering. Ten eerste de biologische psychiatrie, die uitgaat van het idee dat wij geheel bepaald worden door onze hersenen. De enige manier waarop je invloed op de hersenen kunt hebben, zo denken de biologische psychiaters, is met medicatie. En, als tweede, de psychotherapie, die juist uitgaat van de gedachte dat je niet overgeleverd bent aan wat de hersenen voor je in petto hebben. Maar dat je, met behulp van gesprekken en oefeningen, daar zelf een verandering in kunt brengen. Veel psychiaters combineren beide vormen van aanpak.

Kun je dan invloed uitoefenen op je eigen hersenen? Er is een overweldigende hoeveelheid onderzoek die dat bevestigt. Bij Londense taxichauffeurs, die een examen moeten doen waarvoor ze alle straten moeten kennen en in gedachten een traject door de stad moeten afleggen, werd een sterke verdikking gevonden van de hippocampus, een structuur in de hersenen die een grote rol speelt in het geheugen. Dieren die een beloning kregen wanneer ze op geluiden letten, bleken een grotere auditieve schors en bij beloningen voor aandacht voor visuele prikkels een grotere visuele schors te ontwikkelen. Violisten hebben een veel groter gebied dat de vingers van de linker hand representeert in hun motorische schors dan die van de rechter hand. En ervaren mediteerders hebben een dikkere prefrontale schors, het gebied dat gebruikt wordt om aandacht vast te houden en om de impulsen van de rest van de hersenen in toom te houden. Wat je oefent wordt versterkt in de hersenen. Of het nu lichamelijke of cognitieve vaardigheden zijn. Zodat de hersenen je kunnen bijstaan om de vruchten van die oefening te kunnen plukken. Hersenen zijn een instrument. Alle vormen van psychiatrische problematiek, zwaar en licht, kun je zien als een disbalans tussen de gestoorde invloeden

van de hersenen op je gedrag en innerlijke ervaringen en anderzijds de mate waarin je die invloeden in toom kunt houden. Om ze in toom te kunnen houden heb je een goed ontwikkelde prefrontale schors nodig. Die wordt pas ontwikkeld na de geboorte en het duurt ongeveer dertig jaar tot deze ontwikkeling voltooid is. In die tijd kan er dus van alles misgaan, maar, zoals aangetoond is bij mensen die mindfulness ofwel *aandachtstraining* praktiseren, kan dit gebied met oefening alsnog versterkt worden. De Amerikaanse psychiater Daniel Siegel beschrijft in zijn boek *'Mindsight'* hoe hij een jongen met een bipolaire (manisch-depressieve) stoornis het heft weer in handen geeft met mindfulnessoefeningen, zodat hij zonder medicatie kan. Dat laatste is nogal bijzonder. Henk Schutte (zie verderop in dit nummer) heeft een boek geschreven met de titel *'Ik herstelde van een bipolaire stoornis'*. Hij gebruikt de aandachtstrainingsoefeningen van Steiner: de terugblik op de dag en de *Nebenübungen*, die sinds het boek van Joop van Dam als 'het zesvoudige pad' bekend staan. Of zijn prefrontale schors dikker is geworden kan niet meer onderzocht worden. Wanneer je leest wat het hem heeft opgeleverd, kan dat haast niet anders.

s | Arie Bos, gepensioneerd antroposofisch huisarts



Evenwichtskunst

Daidalus was een groot kunstenaar. De mythe vertelt dat hij het labyrint van Knossos op Kreta bouwt. Als het bouwwerk af is laat Koning Minos hem niet terugkeren naar zijn Griekse vaderland. De bouwmeester besluit samen met zijn zoon Icarus te vluchten. Daidalus maakt uit was en veren voor hen beiden een verenkleed dat hen door de lucht kan dragen over zee naar de Peloponnesos. De vader zegt Icarus het midden te houden tussen de wateren in de diepte en de

zon hoog aan de hemel. De vleugels mogen niet nat worden in de golven. En bij een te hoge vlucht zal de zon de was laten smelten en de veren van de vleugels losmaken. Daidalus zelf houdt het midden en bereikt het vaste land. Icarus echter voelt zich aangetrokken door het stralende licht van de zon. Zijn vlucht gaat te hoog. Zijn wasvleugels smelten en hij stort in zee. Daidalus is ontroostbaar. *Tekst | Aad Meijer*
Foto's | Rijksmuseum en archief Lievegoed



De mythe van Daidalus en Icarus beschrijft de zoektocht naar het eigen dragend vermogen, waarin alle elementen samenwerken. Water, lucht en licht begeleiden de vliegtocht om ten slotte op vaste grond aan te komen. De val van Icarus wijst ons ook op de aardezwaarte. Daarmee valt niet te spotten.

Om evenwicht te scheppen heb je vaste grond nodig onder de voeten en een levend, beweeglijk midden. In het centrale

levensgebied van hart en longen leer je te 'ademen' tussen kalmte en enthousiasme, tussen denken en doen. In dat midden voelt de ziel zich thuis. De antroposofische kliniek van Lievegoed in Bilthoven is een plek waar reizigers bijkomen om hun midden te versterken om daarna weer op pad te kunnen gaan. Met het perspectief van een veilige landing. Een gesprek met psychiater Jacques Michael Abas over leven met kwetsbaarheid en psychisch in evenwicht komen.

Volgens Abas heeft elk mens een behoeftige, grofstoffelijke kant, en ook een meer creatieve zijde, die dienstbaar wil zijn aan haar omgeving. Abas: 'De antroposofische menskunde biedt mogelijkheden deze beide kanten te kunnen begrijpen. Want mensen zijn van twee werelden: de fysiek-aardse en de geestelijke. Deze basisgedachte is in de reguliere psychiatrie slechts beperkt terug te vinden. Ik zeg beperkt, want je kunt op vele manieren kijken. De twee-werelden-visie, waarin we recht proberen te doen aan de opvatting dat een mens burger van twee werelden is, markeert onze plek binnen de geestelijke gezondheidszorg.'

De eerste ontmoeting

'Wanneer een cliënt zijn entreegesprek heeft, komt deze opvatting van de beide werelden waarin je leeft al dadelijk aan de orde. Het invullen van de vragenlijst nodigt uit tot een terugblik op de eigen levenssituatie. In het behandelplan zal bezinning op de eigen biografie centraal staan. Al in de eerste ontmoeting gaat een cliënt op zoek naar de eigen rode draad in zijn leven: hoe liep die en hoe wil je hem in de toekomst laten lopen? Dan kom je terecht in het gebied van idealen en morele waarden en klinkt ook de vraag: *Hoe uit ik mij en waar liggen mijn creatieve mogelijkheden?* Met dit soort vragen, die de kiem zijn van het herstelproces, kun je altijd aan het werk gaan, onafhankelijk van de grootte van de 'handicaps'. Zo'n begingespreek in de persoonlijke sfeer levert meer op dan alleen vragen waar mensen zich moeilijk bij voelen zoals: Wanneer was je laatste opname?'

Omgaan met medicijnen

Hoe gaat u als antroposofisch psychiater om met medicatie?

Abas: 'In acute gevallen lijkt onze behandeling op reguliere



Ankeren

Abas heeft veel ervaring met traumabehandeling en 'ontslaving'. Daarbij is 'ankeren' een belangrijk therapeutisch doel.

Abas: 'Cliënten met een trauma hebben moeite om met weerstanden om te gaan. Ze raken snel overspoeld door emoties. Oude beelden klinken mee als ze bijvoorbeeld van iets schrikken, waardoor ze kunnen terugvallen in oude gewoontes. De gewone psychotherapie biedt ingangen met emoties om te gaan zonder die te verdringen, men noemt dat gronden of

GGZ-zorg. In deze gevallen komt de persoonlijke hulpvraag op een later tijdstip te voorschijn. Vergelijk het maar met een acute longontsteking. Een behandelend arts zal eerst antibiotica inzetten.

Er bestaat een regulier protocol voor elke aandoening. Bij bepaalde rustgevendende middelen zul je, vanwege de bijverschijnselen, na een half jaar de dosis daarvan geleidelijk willen verminderen. In het gesprek hierover moet je wel heel goed weten waar je op moet letten. Daarom stel ik dit soort vragen: *Ben je in voldoende rustig vaarwater terecht gekomen? Kun je de veranderingen incasseren zonder in paniek te raken? Zijn de omstandigheden in je leven nu zó dat je er zelf meer grip op hebt gekregen? Zijn er 'ankers' bijgekomen, zodat je zelfstandiger in evenwicht kunt blijven?* Het gesprek hierover is bepalend voor elke stap vooruit. Het is een aftasten tussen het in acht nemen van veiligheid en de moed om een verandering in daden om te zetten. De centrale vraag is of iemand op zijn eigen kracht kan vertrouwen. Het medicament is een hulpmiddel, géén geneesmiddel. Van psychofarmaca wordt je niet gezond. Het is goed dat ze er zijn, maar voor mij staan ze ten dienste van het herstel van het innerlijk draagvlak.'

'ankeren'. De antroposofische gezondheidszorg beschikt over een grote rijkdom aan kunstzinnige oefeningen die het gronden ondersteunen en met behulp waarvan we heel gericht en gedoseerd kunnen behandelen.

In een workshop die we voor onze medewerkers organiseerden rond het thema mishandeling kon de euritmitherapeut duidelijk waarneembaar maken hoe dit in relaties werkt. Zij liet ons oefeningen doen waarmee je je eigen grenzen verkent en leert te switchen tussen afsluiten en openen door een krachtig ja- of nee-gebaar te maken. Zulke oefeningen concretiseren wat normaliter in een therapeutisch gesprek enkel met woorden wordt benoemd. Grappig dat euritmie - dat vaak als zweverig en soft wordt ervaren - zulke samenhangen concreet en beleefbaar maakt! Ook het zo precies mogelijk natekenen van een plant of voorwerp helpt bij het ankeren van de ziel.'

De lichamelijke kant

'Naast gesprekken en kunstzinnige therapieën behandelen we in de antroposofische psychiatrie ook het lichaam. Verpleegkundigen die uitwendige therapie, in de vorm van ritmische massage, of het aanbrengen van wikkels en pakkingen geven, ondersteunen op vele manieren het herstelproces. Dit soort therapieën verlevendigen de werking van bepaalde organen. Daarnaast schrijven antroposofische artsen en psychiaters ook geneesmiddelen voor die de organen stimuleren. Ik noem er een aantal: goudpreparaten voor het hart, duizendblad en aardbeiblad voor de lever, Sint Janskruid en koper voor het warmte-organisme. De leverwikkel - een warme wikkel met duizendblad - zit in ons detox-programma en wordt gegeven in combinatie met middagrust. Het werkt zelfmotiverend als iemand die naar eigen zeggen 'zijn lever naar de knoppen heeft gezopen' deze behandeling zelf mee-uitvoert en het ook nog eens als zeer aangenaam ondergaat. Dat is een gezonde lijfelijke ervaring. Onlangs had ik te maken met iemand die zo ontzettend bang was voor de nacht dat de slaap maar niet wilde komen. Zulke angsten komen voor bij het herbeleven van ernstige trauma's. Deze persoon vroeg mij om in de separeer geplaatst te worden, met als argument: 'Ik ben een gevaar voor mijzelf; in de separeerruimte kan ik mijzelf niets aandoen'. We hebben deze persoon een koperinwrijving gegeven. Samen met lichte slaap-

medicatie kon de rust intreden, viel deze persoon in slaap en was de separeer als uiterste middel niet nodig. Dat is een voorbeeld van het lichaam betrekken bij het tot stand brengen van een zeker evenwicht.'

Kun je genezen van schizofrenie of van een manisch-depressieve stoornis?

'Herstellen lijkt me meer op zijn plaats dan genezen. Het gaat vaak om acute psychotische fasen waar iemand weer uit te voorschijn komt. Ik vind dat het perspectief van genezen valse hoop kan wekken bij mensen met een psychiatrische stoornis. En valse hoop is een gevaar bij manisch-depressieve en schizofrene ziektebeelden. Zulke patiënten hebben de neiging te overcompenseren. Dan blijft de toestand tussen uitersten heen en weer gaan. En de inzet is juist om als individu zo goed mogelijk in evenwicht te komen en te blijven.'

Volgens Abas wint de persoonlijke en meer spirituele benadering terrein. Als voorbeeld noemt hij de groeiende belangstelling voor meditatie-gerichte therapieën als mindfulness die steeds vaker wordt vergoed door de zorgverzekering. 'En dan heb je natuurlijk HEE!: Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid. De HEE-beweging omvat zelfhulpwerkwijzen en strategieën van mensen met psychische kwetsbaarheden. Met Herstel wordt bedoeld dat je leert zien waar je eigen kwetsbaarheden en talenten liggen zodat je meer baas wordt over je eigen leven. Empowerment is het ontdekken en aanboren van je eigen kracht. En met Ervaringsdeskundigheid benut je de ervaringskennis van mensen met psychische beperkingen. De zorg voor de gekwetste en kwetsbare medemens vraagt in deze tijd om pleitbezorgers en bruggenbouwers. De HEE-beweging zorgt voor vernieuwing in de GGZ.'

Ik krijg soms de indruk dat deze psychische 'stoornissen' in deze tijd meer voorkomen dan vroeger. Is dat inderdaad zo?

'Vroeger werden kwetsbare mensen min of meer veilig opgenomen in de samenhang van een gezin of juist buiten de gemeenschap in een inrichting geplaatst. Dat leverde per saldo geen verschil op in aantallen patiënten. De psychosegevoeligheid ligt al decennia op één op honderd individuen.

Zelfs in de metingen van verslavingsgedrag zit een constante golfbeweging. Er zijn, voor zover ik weet, geen cijfers die wijzen op een toename van het aantal mensen met psychische aandoeningen. Wel is er een verschuiving te zien naar integratie van kwetsbaarheden in het totale leven. Zo is *coming-out* inmiddels een levend begrip en wordt er ingezet op destigmatiseren van mensen met handicaps.'

Rampscenario

Abas ziet een kentering in de zogenoemde biologische psychiatrie. Met name hoogleraar psychiatrie Jim van Os, verbonden aan UMC Maastricht en betrokken bij de totstandkoming van de DSM-5^{*)}, is zeer kritisch over de standaarddiagnoses en etikettering van patiënten. De DSM-5 geldt als de bijbel van de psychiatrie. De diagnose schizofrenie is een rampscenario geworden. Patiënten hebben echt last van dat etiket. Van Os voert het debat aan om schizofrenie te beschrijven als een syndroom in plaats van een ziekte. Het is zonneklaar dat het herstel van zulke kwetsbare patiënten dan een ander accent krijgt, met minder nadruk op medicijnen. Als we mensen een pil voorschrijven, zeggen wij: 'Dit is om je eigen herstel te ondersteunen.' Van Os schrijft in zijn boek ^{**)} dat 'de nieuwe manier van depressiereductie bestaat uit de versterking van iemands weerbaarheid. Een geneesmiddel ondersteunt daarbij, niet andersom'.

Abas hoopt dat deze benadering doorwerkt in de nieuwe GGZ: 'Bij individueel herstel hoort een behandeling-op-maat. Lievegoed was daarmee lange tijd uniek maar ook 'eenzaam roepend in de woestijn'. Een bruggenbouwer als professor Van Os bevestigt hoe efficiënt de zorg is die we als antroposofische therapeuten bieden.'

^{*)} *De Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition*, het standaardwerk van de American Psychiatric Association

^{**)} *Persoonlijke diagnostiek in een nieuwe ggz - de DSM-5 voorbij*, Jim Van Os

Onderzoek



Kwaliteit van zorg vanuit patiëntenperspectief

In Nederland is er veel aandacht voor de kwaliteit van de gezondheidszorg. Dit heeft er onder meer in geresulteerd dat de Nederlandse gezondheidszorg de afgelopen jaren in de Europese Health Consumer Index (EHCI) steeds als beste beoordeeld werd. De EHCI brengt sinds 2013 een groot aantal aspecten van de gezondheidszorg in kaart, te weten: patiëntrechten en informatie, toegankelijkheid van de zorg (bijvoorbeeld wachttijden, beschikbaarheid van medicijnen en therapieën), medische uitkomsten, omvang en bereikbaarheid van diensten, farmaceutische zorg, en preventie.

Maar de kwaliteit kan natuurlijk altijd beter. Van oudsher wordt de kwaliteit van zorg bepaald door wat artsen en zorgprofessionals van het zorgaanbod vinden (biomedische kwaliteit): hoe goed is de kwaliteit van deze galblaasoperatie of de behandeling van hartritmestoornissen met *dit* specifieke geneesmiddel in vergelijking tot een andere operatie of ander middel? Veel wetenschappelijk onderzoek richt zich op het beantwoorden van dit soort vragen, zodat er steeds meer *evidence-based* gezondheidszorg komt, de beste zorg voor de individuele patiënt gebaseerd op het beste bewijs.

Naast de aandacht voor de biomedische kwaliteit van de gezondheidszorg is er in de afgelopen jaren steeds meer aandacht gekomen voor de kwaliteit van de zorg zoals die ervaren wordt door patiënten ('patient-perceived quality of care'). Deze ontwikkeling komt onder andere tot uitdrukking in de wetenschappelijke aandacht voor het ontwikkelen van meetinstrumenten die patiënt-relevante *uitkomsten* meten (Patient Reported Outcome Measures (PROMs)) en de ontwikkeling van vragenlijsten om de *ervaringen* van patiënten met het zorgproces in kaart te brengen (Consumer Quality Index (CQ-Index)).

PROMs en CQ-Indexen

PROMs zijn gevalideerde, eenvoudige vragenlijsten voor patiënten die inzicht geven in de uitkomsten van de door een

zorgaanbieder geleverde zorg. PROMs richten zich op de 'zorginhoudelijke kwaliteit' en stellen de patiëntenperceptie van de gerealiseerde zorguitkomst centraal (<http://www.patiëntervaringsmetingen.nl/wat-is-proms-cq-index/>).

De CQ-Index is een gestandaardiseerde methodiek om klantervaringen in de zorg te meten, te analyseren en te rapporteren. De vragen gaan vooral over het zorgproces en het handelen van de zorgverlener(s). Zo kan men achterhalen wat patiënten en/of cliënten belangrijk vinden én wat hun concrete ervaringen zijn. Het doel van de CQ-index is het bevorderen van transparantie over prestaties van zorgaanbieders en zorgverzekeraars gezien vanuit patiëntenperspectief. De informatie hierover moet bruikbaar zijn voor verschillende partijen (<http://www.zorginstituutnederland.nl/kwaliteit/toetsingskader+en+register/cq-index>).

Promotieonderzoek

Gezien het toenemende belang van onderzoek naar de ervaringen van 'klanten' van de gezondheidszorg, heeft het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) in 2012 een promotietraject ingericht naar klantervaringen met AG, met Evi Koster, MSc als promovendus. Zij wordt begeleid door de promotor Prof. Dr. Diana Delnoij (hoogleraar Transparantie in de zorg vanuit patiëntenperspectief, Universiteit van Tilburg, directeur Kwaliteitsinstituut) en co-promotor Dr. Erik Baars (lector Antroposofische Gezondheidszorg).

In het eerste project is de bestaande vragenlijst CQ-Index Huisartsenzorg, voor het in kaart brengen van klantervaringen met betrekking tot de reguliere huisartsenzorg, uitgebreid met een deel gericht op de specifieke kwaliteiten van de AG. Er is onderzoek gedaan naar specifieke antroposofische aspecten. Hiervoor is gezocht in de literatuur, in reeds bestaande vragenlijsten in de AG en het onderwerp is besproken in focusgroepen bestaande uit patiënten en zorgverleners. Naast de

vragen over reguliere zorg zijn hierin aanvullend vragen opgenomen over bijvoorbeeld de eigen herstelkrachten van het lichaam, de actieve bijdrage aan de eigen gezondheid en de attitude en begeleiding van de arts. Door validering van dit instrument worden de uitkomsten van metingen (mits uitgevoerd door een geaccrediteerde meetorganisatie!) door overheid en zorgverzekeraars erkend.

Deze nieuwe vragenlijst CQ-Index Antroposofische Gezondheidszorg (CQI-AG) is gevalideerd volgens de procedure van het voormalige CKZ (Centrum Klantervaring Zorg), in een onderzoekstraject waaraan 2099 patiënten van 22 antroposofische huisartsen deelnamen. Dit CQI-AG project is in samenwerking opgezet en uitgevoerd met Antroposana als projectpartner. Daarnaast hebben vele andere stakeholders organisatorisch en financieel bijgedragen

Naast deze kwantitatieve manier van het meten richt het promotieonderzoek zich ook op het in kaart brengen van klantervaringen door middel van kwalitatieve data. Door met open vragen naar de ervaringen met ontvangen zorg te vragen, wordt een diepgaander inzicht verkregen in wat er voor cliënten werkelijk belangrijk is en wat naar hun oordeel bijdraagt aan kwalitatief goede zorg. Op die manier kunnen onder andere de meetinstrumenten die nodig zijn voor de evaluatie en verantwoording van de zorg in de toekomst verder verbeterd worden.

Het belang van de CQ-Index

De CQ-index is door de overheid aangewezen als de standaard voor het meten van patiëntervaringen in de zorg. De CQI systematiek is zo ontwikkeld dat er op een goede manier gemakkelijk tussen zorgverleners, instellingen en/of behandelingen vergeleken kan worden. De uitkomsten van de metingen kunnen op verschillende manieren gebruikt worden. Ten eerste geven ze de zorgverlener feedback over de behandeling. Waar nodig kan deze de behandeling op de gegeven punten verbeteren. Daarnaast geven bijvoorbeeld vergelijkingsmetingen patiënten informatie over de prestaties van specifieke zorgverleners ten opzichte van elkaar. Deze vergelijkingen kunnen



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

ook door zorgverzekeraars gebruikt worden voor de inkoop van zorg. Met name voor dit laatste is het van belang dat antroposofische zorgverleners de CQ-Index afnemen bij hun patiënten. Uit een eerdere meting kwam naar voren dat AG-Huisartsen kwalitatief goede zorg leveren. Voor de toekomst van de toegankelijkheid, kwaliteit en vergoeding van de AG is het belangrijk deze informatie aan zorgverzekeraars te kunnen overleggen. Patiënten kunnen hieraan bijdragen door bij hun zorgverleners naar de CQ-index te vragen en vooral ook door in te gaan op een eventueel verzoek van hun zorgverlener mee te werken aan het onderzoek.

Het is daarom van groot belang dat in de toekomst niet alleen de huisartsen maar ook de therapeuten de klantervaringen met een *gevalideerde* CQ-Index in kaart brengen (dus niet met een eigen gemaakte vragenlijst of alleen onderdelen uit een CQ-Index). En ook dat veel patiënten aan dit soort onderzoeken deelnemen. Op deze manier kan de kwaliteit van de antroposofische gezondheidszorg vanuit *klantenperspectief* op een verantwoorde, eigentijdse wijze zichtbaar en communiceerbaar gemaakt worden.

s | Erik Baars en Evi Koster
lectoraat.ag@hsleiden.nl

A close-up portrait of a middle-aged man with a friendly expression. He is wearing a dark brown flat cap and a grey herringbone scarf. Underneath, a light-colored jacket with a yellow zipper pull is visible. The background is a plain, light color.

*Ik zie in mijn huidige
werk in de reguliere
psychiatrie steeds meer
parallelten met het werk
dat ik vroeger deed
in de antroposofische
instellingen*

Meer ruimte
voor de vrije wil

'Ik heb de psychiatrie door de jaren heen sterk zien veranderen,' zegt Dik Goudsblom (1956), psychiatisch verpleegkundige en coach in een grote reguliere GGZ-instelling in de Randstad, op de afdeling acute opname. 'Vroeger zaten patiënten maandenlang of zelfs jaren in een instelling in de duinen. Daarna kreeg je de emancipatiebeweging in de maatschappij, ook binnen de GGZ. Dat begon al in de jaren zestig. De psychiatrische patiënt werd beetje bij beetje steeds meer gezien als mens, die je niet tegen zijn wil kon koeioneren en medicatie geven.'

Tekst | Inica Loe Fotografie | Heide Arts

Dik Goudsblom: 'Toen ik begon, zo'n twintig jaar geleden, werd bij alles wat er op de afdeling en in de therapieën gebeurde de groep als uitgangspunt genomen. Iedereen ging naar de dagopening. En psycho-educatie (hoe kun je met je ziekte leren omgaan) werd in groepen gegeven. Tegenwoordig voer ik als coach individuele gesprekken. We kijken naar iemands levensloop, bijvoorbeeld hoe iemand begonnen is met drugs. Tijdens zo'n gesprek kan het besef ontstaan bij de cliënt dat het drugsgebruik de behandeling belemmert en daarmee ook het toekomstperspectief.

Ook de frequentie van het separeren (het afzonderen van iemand) is afgenomen. Gisteravond had ik een man op de open afdeling die met dingen ging gooien. Zeven jaar geleden hadden wij deze man meteen gesepareerd en medicatie gegeven. We zouden ook met hem in gesprek zijn gegaan, maar pas na separatie. Nu hebben we hem met drie collega's directief maar ook coöperatief aangesproken op zijn gedrag: 'je moet echt wat kalmerende medicatie nemen want dit is heel onveilig. Deze afdeling is nu niet de juiste plek voor jou. Je



Protestactie in de jaren tachtig

moet naar de intensive care. Dan voelen wij ons veiliger en het is ook voor jou een betere plek. Dus loop je mee?' Hij heeft de extra medicatie genomen,

zodat hij zelf de regie kon houden. Dat hebben we hem ook zo uitgelegd. Het isoleren van patiënten is in de ogen van politici niet acceptabel, maar dat

Wie is Dik Goudsblom?

Dik Goudsblom volgde een dramaopleiding aan de Academie voor Expressie, en daarna een jaar een opleiding tot kunstzinnig therapeut. Na vijf jaar te hebben gewerkt in de antroposofische verslavingszorg in Duitsland en Zweden, studeerde hij anderhalf jaar aan het priesterseminarie van de Christengemeenschap. Terug in Nederland solliciteerde hij bij de Lievegoed Kliniek. Hij was nog geen verpleegkundige en wilde graag intern worden opgeleid als antroposofisch psychiatisch verpleegkundige. Net in die tijd werd het onderwijs weggehaald bij de ziekenhuizen en aan de ROC's toegewezen, waardoor de Lievegoed Kliniek hem geen opleiding meer kon bieden. Daarom deed hij in 1995 een verpleegkundigenopleiding bij een reguliere instelling. Dat beviel hem prima. Hij werkt er nog steeds.

Als je mij vraagt 'waar zit nou de antroposofie in dit werk?', dan is dat toch in het streven naar een zo groot mogelijke ruimte voor de vrijheid van de mens

is, volgens diezelfde politici, geweld tegen hulpverleners ook niet. Er zijn plannen om de separeer op te heffen maar het blijft toch een middel om ieders veiligheid - die van medepatiënten, begeleiders en de patiënt zelf - te waarborgen.

Een ander middel om separatie af te wenden is de zogenaamde *comfort room*. Een prettige kamer met zacht licht die is ingericht om stress te verminderen, waar een verpleegkundige even met een patiënt kan gaan zitten. Tegenwoordig proberen we ook bij het vastpakken, waar je soms niet aan ontkomt, de regie zoveel mogelijk bij de patiënt zelf te leggen. We geven aan: 'als het jou lukt om je veilig te gedragen dan kunnen we ook weer heel snel uit deze situatie komen. Daar willen we je graag bij helpen'.

Na een aantal jaren ervaring in de antroposofische gezondheidszorg, ben ik in de reguliere zorg terechtgekomen. Tot mijn verrassing heb ik gemerkt dat er naast mij een collega staat die niets van antroposofie weet maar

gewoon op hetzelfde uitkomt, en misschien nog wel beter. Iedereen komt op zijn eigen manier tot dit werk, en samen doen we het.

Ik zie in mijn huidige werk in de reguliere psychiatrie steeds meer parallellen met het werk dat ik vroeger deed in de antroposofische instellingen. Bijvoorbeeld in de zogenaamde cognitieve gedragstherapie (CGT), die onder andere wordt toegepast bij mensen die stemmen horen en mensen die achterdochtig zijn. Deze therapievorm sluit aan bij wat Steiner ooit zei over de behandeling van dergelijke problematiek. Bij achterdocht en wanen, zegt Steiner, moet je mensen wijzen op de consequenties van hun gedachten. Hij adviseerde om mensen aan te spreken op hun gezond verstand.

Dat is precies wat er bij CGT gebeurt. Iemand die niet meer naar de supermarkt durft omdat daar gangsters en gifmengers werken vragen wij of hij wel eens echt ziek is geweest van het voedsel daar. Je kunt iemand voorspiegelen dat wanneer hij/zij aan dat denkbeeld blijft vasthouden, hij geen eten in huis kan halen en misschien wel kan verhongeren. Bij mensen die stemmen horen, die hen naar beneden trekken, kan het zijn dat ik vraag: 'wat betekent het voor je zelfbeleving als die stem zegt dat je toch waardeeloos bent, ook al trek je een mooie jurk aan?' Met dit soort vragen train je het gezonde denken. Je versterkt het autonome denken ten opzichte van het automatische ziekelijke den-

ken, al gaat het vaak heel moeizaam. CGT is een van de weinige psychotherapieën waarvan de werkzaamheid in ruime mate is bewezen.

Als je mij vraagt 'waar zit nou de antroposofie in dit werk?', dan is dat toch in het streven naar een zo groot mogelijke ruimte voor de vrijheid van de mens. We proberen patiënten aan te spreken op hun daden, zodat ze steeds meer vanuit eigen autonomie hun gedrag zelf kunnen vormgeven. De antroposofie is goed in het expliciet maken van dingen die elders in de maatschappij nog niet benoemd worden. De (hele) actuele discussie over de vrije wil van de mens is interessant, al wordt die naar mijn mening soms op een nogal filosofische manier gevoerd. Mijn collega's en ik hebben dagelijks op een heel praktische manier met die vrije wil te maken. Mensen hebben recht op een behandeling, maar ze hebben ook het recht die te weigeren. Het is iedere keer balanceren, aftasten en inschatten in hoeverre mensen in staat zijn hun vrije wil op een verantwoorde en veilige manier te gebruiken. Er wordt hier niet gewerkt vanuit een antroposofische visie, maar 'de geest waait waarheen hij wil'. Hij is hier net zo goed als in Lievegoed en soms misschien wel meer. Ook de reguliere visie raakt steeds meer gebaseerd op herstel van iemands gezonde autonome kant, op het activeren van de aanwezige veerkracht en iemands zelfredzaamheid.'



Jan Graafland schreef de Mierenmaker, een dichtbundel waarin hij in karige, krachtige taal indringend het leven met zijn psychiatrische vader weergeeft. Vanuit een steeds veranderend perspectief beziet hij zijn vader, eerst door kinderoogen, tenslotte met de blik van de volwassene van middelbare leeftijd. Het is 'een diep verborgen ontwikkelingsroman', zegt Jan Graafland over zijn bundel. Uitgever Werner Govaerts in het nawoord: Door de verzen zie je hoe de zoon - met liefde en respect - naar de vader kijkt, maar ook hoe hij naar de mens kijkt en naar datgene in die mens dat de lichamelijke en geestelijke beknelling waarin die zich bevindt overstijgt.'

Tekst | Mieke Linders Fotografie | Mieke Linders en Jan Graafland

De Mierenmaker

De grondwerker

Op een bank in de zon op de Maria-plaats in Utrecht bakt Jan Graafland al snel af waar het in het gesprek over mag gaan. 'Wat gezegd kan worden, is gezegd. Als schrijver kan ik slechts vanuit de gedichten toelichten. Uiteraard is er gezeefd en weggelaten. Eerst was er de brij van gebeurtenissen. Door erover te praten ontstonden de scènes. Het openingsgedicht 'de grondwerker' klapt de bundel als het ware open. Mijn vader was, op het manische af, trots op zijn naam: Graafland. Hij is ooit begonnen met handel en geld maken totdat hij zich, als grondwerker, 'ingroef' in de aarde'. Jan Graafland volgde zijn spoor. Hij was een tijdlang werkzaam in de financiële wereld totdat Plus Magazine met het thema 'de rol die de aarde in het leven speelt', hem de ogen opende: 'Hier moet ik wezen, dacht ik toen ik dat las, 'bij grondwerkers, boeren en geulengravers. Laat mij spitten en de aarde bewerken.' Via de BD-landbouw werd hij tuinman. Vanuit die hoedanigheid verzorgde hij jarenlang de voorplaat van 'Antroposana', de voorganger van 'Stroom'. Hij noemt zichzelf 'tuinman tussen hemel en aarde'. De verbindende schakel die je als tuinman legt tussen hemel en aarde probeert hij ook aan zijn leerlingen op de Weledatuin mee te geven. 'Tuinieren betekent het scheiden van zin en onzin, van liefde en bedrog. Een kwestie van onkruid wieden.'



Buitengewoon

*Sinds de algeest opdaagt in zijn gedachten
Zie je dat de mensen hem ontwijken.
Ze zeggen dat hij gek is.
Niemand durft hem nog recht aan te kijken.
Hij kraamt wartaal uit, heet het;
springt van de hak op de tak
op fantastische wijze
met de fijnmotoriek van de mier
via de uiterst trage raderen van het universum
naar het einde.
Maar ze volgen hem niet.
Niemand raakt graag het spoor bijster.
De enkeling die het aandurft
met je vader mee in de waanraket op te stijgen,
totaal losraakt
en voor het eerst van zijn leven
de allesbegrijpende boog meebescrijft,
die beseft opeens
hoe godvergeten beperkt normale mensen zijn.*



'Raar'

De psychische neergang van vader dient zich al vroeg aan in het leven van Jan Graafland. Hij ziet dat vader zijn haren raar kamt. Zijn moeder weet dan 'dat het weer de verkeerde kant opgaat'. Weken tevoren, wanneer pa zich verwoed richt op verzamelen, kopen en ver-

kopen, neemt zij de opbouw van de manie al waar. Jan voelt zich door de gebeurtenissen niet beschadigd. Eerder door het stigma dat de buitenwereld geneigd is hem op te plakken. 'Wat je als kind ziet is je normale wereld. Je bent weerloos. Wanneer het uit de hand liep keek ik vaak van een afstandje toe. Opgroeënd was er het fysieke ongemak van vaders bij vlagen drieste aanwezigheid.' Later wist hij zijn vaders wereld te accepteren en met hem te communiceren. Schrijnend is het te lezen dat Jan Graafland zich genoodzaakt ziet zijn vader met een vuistslag neer te slaan, wanneer weer een waan aan de haal met hem gaat en hij op straat van God getuigt. Als hij vervolgens in diens ogen 'de waanzin overschreven ziet worden door verbazing' (citaat uit de bundel), lijkt de lucht even op te klaren: de waanzin wordt door

de werkelijkheid overtroffen. Naast beelden van pijnlijke aftakeling zijn er de tragikomische momenten. Zoals wanneer de 'ex-kabellasser', die vader ook was, de arts uitnodigt in zijn waan mee te gaan. Die weet daar geen raad mee. Met de gedichten wil Jan Graafland de waanzin verheffen tot iets 'groters'. Want hoe kan het dat deze zo getalenteerde, krachtige man dit pad moest afleggen? 'Als tuinman', relateert Jan Graafland zichzelf, 'zie ik het zo dat die veelheid aan talent is 'ontploft'. Als oorlogskind ging hij na de bevrijding door met voor zijn familie zorgen. Doorleren was er niet bij. Wat bleef was 'het verlangen'. Onvervulbaar verlangen maakt de ziel enorm groot en ontvankelijk voor krachten als luciferische waanzin. Het is het onbeheersbare verlangen naar grote daden, vergelijk het met het ridderschap van Don Quichot. Dit verlangen reikt tot de grenzen van het heelal.'

Opname

Na de dood van zijn vrouw vereenzaamt vader. Hij 'lepelt traag gele vla naar binnen met steevast de blik op de trouwfoto gericht'. 'De opname in de psychiatrische kliniek is het 'hoogtepunt', legt Jan Graafland uit. 'Met de behandeling wordt het 'monster ik' uitgedreven, ontregeld en ontstuurd. Gevolgd door een dagenlange slaap. Wat rest is het etherlichaam, leven vanuit de gewoontelaag, tv kijken, roken, slapen. Vader vond het heerlijk om opgenomen te zijn, er was geen

haast, de sfeer was veilig: 'wij zijn opgenomen, wij begrijpen elkaar'. Als een baby ingebakerd. Normale regels doen er niet toe. Het schaken – onder meer met schrijver Maarten Biesheuvel – werd staren in een soort diepte. Een teruggaan naar een lager bestaansniveau. Soms letterlijk wanneer primitiever gedrag werd vertoond. Wegstopgedrag of juist het tegenovergestelde: op vensterbanken klimmen en in de gordijnen hangen.

Jan Graafland mijmert in de bundel hoe het geweest zou zijn als zijn vader, zoals de Griekse vrouw uit één van de gedichten, met dezelfde 'helle blik' als zijn vader, bij de zee had gewoond, en geen separeer en spuitjes had gekend. Waar hij meer had kunnen tieren en 'het schitterende water en heel veel blinkende vis' zien, waar hij zo van hield. Hij realiseert zich nu dat hij met een nuanceverschuiving een 'aardje naar zijn vaartje' heeft. Niet alleen heeft hij van hem het 'duizendmaal beter het schelpenpad kunnen aanharken dan gewone sterfelingen'. Zijn vaders eigenzinnigheid gidste hem op zijn levensweg. Hij nam de andere kant: vader leefde de waanzin, de zoon heeft die beschreven. Jan Graafland ziet zijn dichterschap als de vervolmaking van zijn vaders waanzin.

s | *De Mierenmaker* Jan Graafland, 2014 Uitgeverij Via Libra Antwerpen € 15,-

boeken

Over de waanzin in de filosofie, en de filosofie in de waanzin

Wie dit recent verschenen boek wil lezen moet lef hebben. Om te beginnen omdat het een gewichtige pil van 757 pagina's betreft. Een andere reden om vooraf wat moed te verzamelen is dat het boek, om de woorden van de schrijver te gebruiken: 'een potentieel 'gevaarlijk' of 'negatief-transformatief' werk is'. De auteur, die zelf twee maal een psychose doormaakte, kan het best zelf uitleggen waar het in dit boek om draait: 'Behalve dat in dit boek de filosofie wordt gebruikt om de waanzin te verhelderen, zal ook de waanzin worden gebruikt om de filosofie op de spits te drijven- en daaroverheen'. De redactie ontdekte dit boek een week voor de deadline en vorderde tot en met de veelbelovende inleiding (pag. 40). Slechts een sterk gevoel dat dit boek van belang is, voor diegenen die, beroepshalve of uit persoonlijke interesse, 'de wereld van de waanzin', van binnenuit willen leren kennen, spoorde ons aan ruimte te maken in deze Stroom. Van de achtercover: 'Dit boek plaatst de waanzin waar deze thuis hoort: niet tussen de suikerziektes en gebroken benen,....., maar tussen bijzondere ervaringen van wijsheid, mystiek en creativiteit.' Wie durft? (PE)



s | *De filosofie van de waanzin*
Wouter Kusters,
Lemniscaat,
2014 € 39,95

Hoe om te gaan met de wispelturige vrouw bipolararia?

Er verschijnen veel boeken over de psychisch en/of lichamelijk gezondmakende effecten van diverse vormen van meditatie en andere oefenmethodes. Echter weinig van die oefenboeken zijn zo direct voortgekomen uit persoonlijke ervaring als dit kleine maar diepgaande boekje van Henk Schutte. Schutte kreeg vanaf zijn dertigste te maken met overweldigende, elkaar afwisselende, perioden van manie en depressie. Door zijn kennismaking met de antroposofisch georiënteerde psychiatrie leert hij dat hij in zijn manische periodes te ver doorschiet in 'het doen en het willen', waarbij hij de verbinding met zijn gezonde verstand

en gevoel uit het oog verliest. Omgekeerd gaat hij inzien dat tijdens zijn depressies, zijn daadkracht het onderspit delft door het overheersende (negatieve) denken, waardoor hij 'willoos' wordt. Daarnaast wordt het hem duidelijk dat in een gezonde toestand het gebied van het voelen een grote bemiddelende rol speelt tussen zijn gedachtenleven en zijn daden. Door deze inzichten raakt hij gemotiveerd om 'de neven oefeningen', door Joop van Dam uitgewerkt als *het zesvoudige pad*, te gaan doen. Het vooruitzicht is dat de oefeningen hem zullen helpen zijn denken, voelen en willen beter met elkaar te laten samenwerken. Het ingeslagen oefentraject maakt haar be-



lofte waar: Schutte leert steeds beter in evenwicht te blijven, zowel fysiek, qua vitaliteit, in zijn gevoelsleven als ook in geestelijk opzicht. Hij maakt van het *evenwicht houden* zijn levensopdracht: 'mijn kwelgeest werd mijn wispelturige, maar ook hartstochtelijke vriendin, *vrouw bipolararia*. Ze houdt me 's nachts soms wakker, maar heeft me ook veel gebracht: zelfkennis en mensenkennis en ook een wonderbaarlijk sterk vertrouwen in de toe-

komst. 'Ik herstelde van een bipolaire stoornis', is een goed geschreven, weldoordacht, weldoorvoeld en echt doorleefd oefenboek, waar geen woord te veel in staat. Een waardevol 'relaas' vol hoop en inspiratie, voor iedereen die, als drager van de ziekte of als naaste, met deze ingewikkelde problematiek te maken heeft. (PE)

s | Ik herstelde van een bipolaire stoornis - de stabiliserende werking van het zesvoudige pad Henk Schutte, uitgeverij boekscout.nl € 13,95.

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 de Woesteland vakanties ga je aan slag in de natuur en draag je bij aan een betere wereld: Deze winter in Noord-Holland (Callantsoog), Friesland (Schiermonnikoog) en Noord-Brabant (Best). De Woesteland vakanties worden door ervaren en goed getrainde jonge vrijwilligers georganiseerd en begeleid. Lekker en natuurlijk eten staat voorop: We eten vegetarisch en biologisch.

Geef je nu op en beleef de gezellige Woesteland winterweken.

www.woesteland.nl 

foto: Adria Brinkhuijsen

18 jaar
specialist in milieukeur en biologische wol, wol/zijde en Coconellezijde

Schaapje schaapje...
Wollen en zijden (onder)kleding



Ontvang met code "18jaar" een feestkorting op uw bestelling bij www.schaapjeschaapje.nl

geniet van de heerlijke warmte uit onze (leem-) stenen kachels



 Heesterbeek hout, vuur+steen
Henk Heesterbeek
Hollaan 3 1902 RW Castricum
www.tigchelkachels.nl

Kijk voor onze informatieavonden op:
www.heesterbeekhvs.nl



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.

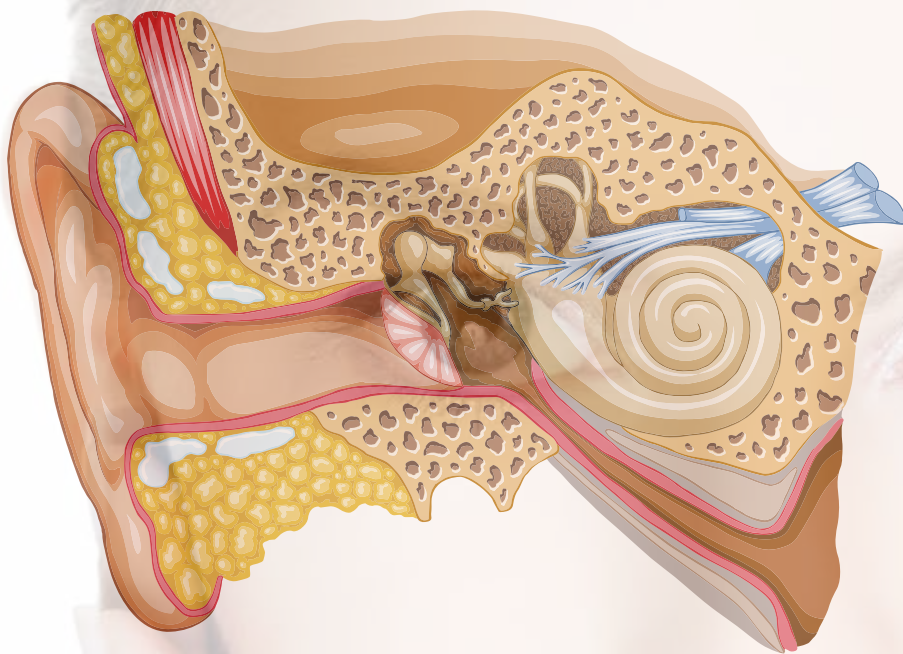
Vakantie! Alle vogeltjes, bosbewoners en zeedieren staan klaar voor de seizoenstafel en het spel van deze Zomer.

 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



In evenw

Van alle zintuigen zijn we ons het minst bewust van de voortdurende invloed van het evenwichtsorgaan. We hebben er, net als van de meeste andere zintuigen in ons hoofd, twee en deze zitten, samen met het slakkenhuis van het oor, in het rotsbeen, het hardste bot van de schedel.

Tekst | Arie Bos

Het evenwichtsorgaan is opgebouwd uit drie halfcirkelvormige kanaaltjes die loodrecht op elkaar staan en zo de drie dimensies bestrijken. En, eronder, twee kleine holtes die, net als de kanalen, gevuld zijn met vloeistof die beweegt wanneer het hoofd wordt bewogen. In de holtes bevindt zich het eigenlijke zintuig dat gevormd is uit rechtopstaande haarcellen waarop kleine steentjes liggen, die bewegen als het hoofd van positie verandert. Het ene in het horizontale vlak en het andere in het verticale. De halfcirkelvormige kanalen hebben ook een bolvormige verwijding waar een zelfde soort haarcellen de beweging van de vloeistof oppikken. De kanalen pikken de beweging op van

het hoofd en de holtes de stand ervan. De signalen worden samen met de signalen uit de zintuigorgaantjes van de gewrichten en de spieren en de signalen van de ogen onbewust verwerkt in het cerebellum, ofwel de kleine hersenen. Dat is een belangrijk onderdeel van de hersenen dat maar zelden ter sprake komt. Hoewel het maar tien procent uitmaakt van het hersenvolume bevat het wel vijftig procent van de totale hoeveelheid zenuwcellen. De kleine hersenen spelen een hele grote rol in het evenwicht, maar ook bij andere vaardigheden. Welke dat zijn, valt gemakkelijk samen te vatten aan de hand van de symptomen van dronkenschap. Het eerste gebied in de hersenen waar het mis gaat bij alcohol is namelijk het cerebellum. Dat levert evenwichts- en coördinatieproblemen van de spieren op, waaronder die van de spraak. Maar ook cognitieve problemen. Er gaan verder ook wat signalen van het evenwichtsorgaan via de thalamus (de censor in de hersenen waar alle zintuiglijke prikkels langs gaan, behalve de reuk) naar de hersenschors, maar er is nog geen overeenstemming over welke gebieden

daar de grootste rol in spelen.

Op vier poten is het niet zo moeilijk om je evenwicht te bewaren maar wij staan op onze twee benen in een labiel evenwicht. Wij registreren, als we staan of bewegen, voortdurend of wij in evenwicht zijn, ook al zijn we ons daar hoogst zelden van bewust. In evenwicht staan is onze grondhouding. Wij houden ons hoofd hoog en de rug recht. Wij zijn de enige wezens bij wie alle gewrichten, van enkelgewricht tot kaakgewricht, dan in één (frontaal) vlak staan. En het evenwichtsorgaan ligt ook in dat vlak. Wij willen, nee wij moeten evenwichtig zijn. Wij hebben een standpunt. Wij staan ergens voor. Dat is nog eens een reden van *bestaan*. Als je je evenwicht verliest, verlies je je waardigheid. Nergens verkneukelen mensen zich meer om dan om hoogwaardigheidsbekleders die ergens over struikelen. Het is maar een mechanisch gebeuren, maar de omstanders interpreteren het als een sociale val. En vergeet de gênante vertoning niet die dronkenschap oplevert. Daar is meer reden voor schaamte, die de dronkenman (vrouw) overigens niet voelt.

wicht

Waar mensen vaak enorm van schrikken is de eerste keer dat ze worden geconfronteerd met de duizeligheid die het syndroom van Menière veroorzaakt. Het levert het gevoel op dat je jezelf kwijtbent. Patiënten komen dan in paniek op het spreekuur omdat ze denken dat er iets vreselijks met hun hersenen is gebeurd en dat hun bestaan op het spel staat. Bij zeeziekte beleven mensen iets vergelijkbaars. De evenwichtszin heeft daarom veel meer betekenis dan alleen de verwerking van de objectieve prikkels van de zwaartekracht en onze bewegingen. Het verzorgt de grond onder onze emoties, onze stemmingen en zelfs onder onze morele oordelen, kortom onder ons hele bestaan. Van alle zintuigen is het het eerste waar een kind mee moet worstelen, namelijk wanneer het leert staan. Het moet het evenwicht echt veroveren. Zonder een goede evenwichtszin zul je je nooit goed kunnen ontwikkelen als mens. Of, anders gezegd, het is geen slechte keus om evenwichtsoefeningen te doen wanneer je je ontwikkeling een goede evenwichtige basis wilt geven.



www.winterlok.nl

Wollen ondergoed voor jong & oud

Opruiming bij Wolletjewinterlok.

- Korting op de merken Lifting Craft, Engel, en Wolletjewinterlok.
- Nieuw: Sokken, 40% Alpaka, 52% Wol en 8 % polyamide. Het zijn dunne sokken, middel-dikke sokken en dikke sokken.
- Nieuw: Brei en haakkatoen en vele mooie kleuren. Sokkenwol in de samenstelling: 75% wol en 25% polyamide.

Kijk op: www.winterlok.nl

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



WELEDA

In harmonie met mens en natuur

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

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



Boreas...

*een naam van de wind uit het Noorden
waar heen een groep vogels vliegt
in V-vorm, als een kunst.*

*Het Noorden, waar het reiskompas naar wijst
van mensen die gaan reizen
in groep, als vorm van kunst...*

Stichting Boreas-reizen

is een reisbureau, enthousiast geleid door Ir. A.P. Woutersen
en Drs. A.J. Woutersen-van Weerden. Elke reis hebben ze zelf
verkend, tot in perfectie georganiseerd en leiden ze samen.

... leuke hotels... boeiende lezingen... kleine groepen...

... vreugde... èn betaalbaar:

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

Boreas-reizen in 2015

- **Schotland:** 5 – 17 mei
Highlands, Iona, Skye...
(snel aanmelden s.v.p.)
- **Thüringen, Saksen en de Harz:** 3 – 12 juni
Luther, Bach, Goethe, Schiller en Novalis
- **Italië:** 26 juni – 7 juli
Verdi, Franciscus en Giotto
- **Ierland:** 21 – 31 juli
Wieg van de Europese mysteriën

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

natuurlijk bamboe

de bamboe vloeren specialist



vraag naar
onze speciale
**Stroom
actie**



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



Rudolf Steiner

Alchemie van het Alledaagse

Groots overzicht van leven en werk van de grondlegger
van de antroposofie, tot en met 11 januari 2015



KUNSTHAU
ROTTERDAM

www.kunsthall.nl

Vrijeschoolonderwijs, organische architectuur, antroposofische geneeskunde, biodynamische landbouw, de ideeën van de 19e-eeuwse vernieuwer Rudolf Steiner zijn nog springlevend! De tentoonstelling laat Steiners wereldwijde invloed zien op het gebied van design, kunst, architectuur, voeding, geneeskunde en onderwijs. De rijke verzameling van meubels, maquettes, sculpturen, foto's en 'blackboard' tekeningen biedt een fascinerend inzicht in zijn leven, werk en gedachtegoed.



artsen&therapeuten

Antroposofische geneeskunde

Amhem, Steenderen, Zutphen
Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland | Consultatieve praktijk Steenderen:
www.loesklinge.vpweb.nl | Consultatiebureau Zutphen:
www.antrocbyutphen.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

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 | Burgemeester 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 Tjissen | T: 06 233 259 98 | yhugot@gmail.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 | Ra-
maerstraat 26, 2612 ER Delft |
T: 06 43 060 433 | www.auryn-
acupunctuur.nl

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 opnemen? Bel 06 486 237 41 of mail advertieren@antroposana.nl

Antroposana ... bij u in de buurt

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. Michielssen | T: 070 7371333 | E: duindoorn@antroposana.nl

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

Eindhoven Henk Verboom | T: 06 150544717 | E: antroposanaeindhoven@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 Rijkmans | T: 023 5518640 | E: secreerkring@gmail.com

Aurum (Zoetermeer) Lydian Visser | T: 079 3229982 / 06 18379112 | E: patientenverenigingaurum@gmail.com

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

Noordelijke afdeling (Groningen) Nienke Boschman | T: 06 20819355 | E: bosc2765@kpnmail.nl

Steden3hoek (Apeldoorn, Deventer, Zutphen) Gerard Bunnik | 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) Annemieke van Oostveen | T: 078 6132034 | E: secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Regio's

Regio Zuid (Brabant) Henk Verboom | T: 06 150544717 | E: antroposanaeindhoven@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

nieuws

Beweging op Antroposana.nl

Zoals er buiten in de wereld om ons heen veel in beweging is, is er ook veel gebeurd op onze eigen website. Er is een agenda geplaatst, waarop de regionale Antroposana afdelingen eigen activiteiten kunnen zetten. Ook is de layout verbeterd en zijn er aangepaste teksten. Voor wie weg wil kruipen voor de herfststormen, en natuurlijk voor wie nieuwsgierig is, zijn eerdere edities van ons blad Stroom als PDF document te downloaden. Daarnaast is iedere week op de pagina 'nieuws' het meest recente nieuws uit de wereld van de Nederlandse gezondheidszorg te lezen. En vergeet vooral niet onze Facebookpagina te bekijken (en te 'liken'). Een groot aantal leden

heeft 'Mijn Antroposana' al gevonden. Voor wie het nog niet weet: op dit deel van onze site kunt u uw e-mailadres doorgeven, wat de mogelijkheid biedt tot abonneren op afdelingsnieuws en algemeen nieuws. Beide instrumenten verwachten we januari 2015 volledig in bedrijf te hebben. Verder zijn we nog steeds op zoek naar mensen die het bestuur willen versterken. Heeft u interesse of kent u een geschikte kandidaat, dan horen we dat heel graag. Die versterking is hard nodig, ook gezien alles wat er per 1 januari 2015 in de zorg verandert. Antroposana volgt de actualiteiten op de voet, u kunt nieuws hierover vinden via onze website, die zo voortdurend in beweging is. (MD)



Antroposana polis

Momenteel onderhandelt Antroposana met twee zorgverzekeraars over de beste dekking en premie voor antroposofische geneesmiddelen en therapieën.

Binnenkort stuurt Antroposana u een brief met het aanbod voor de polis in 2015.

Volg ook het nieuws op www.antroposana.nl.



Samen Sterk

Stichting Samen Sterk zonder Stigma werkt aan een samenleving waarin iedereen open kan zijn over psychische aandoeningen. Dat doen zij door mensen bewust te maken van vooroordelen en de impact hiervan. Op het werk, op sociaal vlak en in de hulpverlening. Gerdien Rabbers, directeur van Samen Sterk zonder Stigma: "We kunnen alle hulp en aandacht goed gebruiken om meer openheid te krijgen over psychische aandoeningen. Bijna de helft van

alle Nederlanders krijgt tijdens zijn leven direct of indirect te maken met psychische aandoeningen. We kennen bijna allemaal wel iemand met burn-out, depressie, angststoornis of autisme of we krijgen er zelf mee te maken. Waarom blijft het dan zo moeilijk om hier open over te praten? Iedereen is erbij gebaat als het even normaal wordt om te praten over psychische problematiek als over fysieke aandoeningen. Mensen zoeken dan sneller

hulp en herstellen eerder."

Het werven van ambassadeurs speelt ook een grote rol in het werk van Samen Sterk zonder Stigma. Rabbers vertelt daarover: "Erover mogen praten draagt bij aan een realistischere beeldvorming. Betrokken ervaringsdeskundigen die over hun psychische aandoening kunnen vertellen, zijn van groot belang voor ons." (LW)

s | www.samensterkzonderstigma.nl

agenda

Eindhoven, 20 november

In gesprek over: nabij-dood ervaringen, stervensbegeleiding en rouwverwerking

Spreker: Egbert van Wijk, antroposofisch/homeopathisch huisarts(opleider) en psychotherapeut

Tijd: 20-22 | u Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: € 5 voor leden van Antroposana, € 7,50 voor niet-leden | Info: Henk Verboom 06 150 54 471 henkverboom@hetnet.nl

Amsterdam, 28 en 29 november

Herfstcongres over weerstand en crisis in de levensloop

Met lezingen van Peter Selg (auteur, kinderpsychiater), Annejet Rümke (auteur, arts) en Don van Zantwijk (beeldend kunstenaar) en zeer gevarieerde werkgroepen, open voor geïnteresseerden.

Tijd: 20.00u | Plaats: Geert Groote College, Fred. Roeskestraat 84 | Kosten, incl. koffie, thee, lunch: 105,- (gered. tarief: 55,-) | Aanmelden via: www.herfstcongres.nl

Dordrecht, 29 november

Overgevoelig voor geluid? Meer rust in je hoofd

Basisworkshop met praktische oefeningen en handvatten om beter te leren omgaan met overgevoeligheid voor geluid, oorsuizen/tinnitus.

Tijd: 14-16u | Plaats: Therapeuticum Zonneweg, Reeweg Oost 52 | Kosten: € 35 | Info: Brigitte van Bourgonje 010 420 93 71 www.asmaraklank.nl

Dordrecht, 3 december

Meditatie & Klankimprovisatie "De helende kracht van je naam"

Ontspannen en bewust aanwezig zijn in het NU, waarin je contact maakt met je eigen naam en door middel van klank expressie geeft aan wat je hebt ervaren.

Tijd: 10.30-12u | Plaats: Therapeuticum Zonneweg - Reeweg Oost 52 | Kosten: € 20 | Info: Brigitte van Bourgonje 010 420 93 71 www.asmaraklank.nl

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

Schipluiden, 15 januari, 12 maart

Antroposofische geneeskunde Vervolgcurcus o.l.v.

Roger Crijns. In 8 donderdagochtenden. Onderwerpen worden besproken aan de hand van de vragen van de cursisten

Tijd: 15 jan om 10.15u, 12 maart: 12.45u | Plaats: Ophondenpijl, Rijksstraatweg 20-22 | Info: 06 2257 6346 www.rogercrijns.nl

Bronlaak, 17 januari

De Kunst van het Zingen

volgens Die Schule der Stimmen-thüllung. Een manier van zingen die van betekenis is voor gezondheid en welbevinden. Afwisselend zangoefeningen en korte beschoouwingen. We zingen duetten solo's en koorstukken (met piano kan weg). Olv: Cileke Angenent

Pianobeg.: Wolter Willemsen
Tijd: 10.30-16.30u | Plaats: Het Pinksterhuis, Woon-werk Gemeenschap Bronlaak, Gemertseweg 36 | Kosten: naar inkomen: 50,-, 60,- of 70,- | Info: Cileke Angenent 0486-476552 | info@cilekeangenent.nl www.cilekeangenent.nl

Zutphen, 17 januari

Opbaren, waken, voorlezen

Aan de grens van het zichtbare en het onzichtbare Workshop begeleiding: Hans Attenburg, Ingrid Deij, Jolanda Gevers Leuven, Ger Jue

Tijd: 13.30-16.30u | Plaats: Gemeentezaal Christengemeenschap, Badhuisweg 27 | Kosten: €35 | Info@wederzijds-stervenscultuur.nl www.wederzijds-stervenscultuur.nl

Almelo, 23 januari

Embryologie (Deel 4)

Voordracht door Drs. Jaap van der Wal

Tijd: 09.30-17.15u | Plaats: Kanaalschool, Sluiskade Nz 58 | Info: 0546 824 847 info@homeopathieshop.nl

Mail & win



Stuur vòòr 31 december 2014 een mailtje aan redactiestroom@antroposana.nl en ding mee naar een van deze boeken van Christofoor.



 Christofoor
uitgeverij

Herfstcongres 2014

**Weerstand en crisis
in de levensloop**

28 & 29 november

Geert Groote College in Amsterdam

Sprekers:

- Peter Selg (*auteur, kinderpsychiater*)
- Annejet Rümke (*arts*) en
- Don van Zantwijk (*kunstenaar*)

Met zeer gevarieerde workshops, voor
professionals & overige geïnteresseerden

Kosten: € 105; studenten € 55

Aanmelden: www.herfstcongres.nl



www.campingderoos.nl

Beerzerweg 10 • 7736 PJ Beerze-Ommen

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