

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 3 zomer 2015

Jongvolwassene (18-28 jaar):

Queeste biedt
GGZ-zorg op
jongvolwassen-maat | 6

Kunstzinnige therapie
ondersteunt
persoonlijkheids-
ontwikkeling | 10

Wat is de Ikzin?
En wat neem je
daarmee waar? | 16



Ik kan nu
veel meer zelf



Stroom geeft het woord aan Nadine Borst (20). Door een hernia raakte zij op haar achttiende volledig aan huis gebonden. Dit was psychisch zo confronterend dat ze hulp moest zoeken. Die vond ze in de antroposofische GGZ.

Tekst | Petra Essink Fotografie | Heidi Arts

Nadine: 'Door chronische rugklachten raakte ik in de periode na mijn eindexamen aan bed gekluisterd. Dat maakte me erg ongelukkig; de toekomst van reizen en studeren die ik voor me zag viel in duigen en ik ontwikkelde paniekaanvallen. Op een gegeven moment werden mijn angsten zo groot dat ik hulp ben gaan zoeken. Die vond ik in eerste instantie bij een

- 13.00 Middagpauze, met een maaltijd bereid door de kengroep, met ingrediënten uit de tuin
- 14.00 Opnieuw werken of groepstherapie
- 16.00 Een gezamenlijke dagsluiting, waarin je terugblikte op de dag en evalueerde in hoeverre je je voornemen waar had kunnen maken

Wat mij zeer geholpen heeft is dat je persoonlijke mentor de hele dag aanwezig en aanspreekbaar was. Alleen al door het idee dat ik ieder moment ergens terecht zou kunnen, was ik veel minder bang om in paniek te raken. Naast de therapieën en het werk, was voor mij vooral de omgang met de groep leeftijdsgenoten (18-30 jaar) heel belangrijk. De sfeer was vanaf het begin goed en veilig omdat we allemaal 'in hetzelfde

mijn leven leven

psycholoog van Queeste (een antroposofische GGZ-instelling, zie pag. 6). De psycholoog zag al snel dat alléén gesprekken mij niet verder zouden helpen. Zij verwees me naar Nieuw Rijsenburg, een zorgboerderij, waar ik werkte en diverse groepstherapieën deed. Ik heb er uiteindelijk negen maanden dagbehandeling gevolgd, in het begin vier dagen per week. Mijn dagen op Nieuw Rijsenburg zagen er zo uit:

- 9.00 De gezamenlijke dagopening van cliënten, mentoren en werkbegeleiders, waarin je je persoonlijke voornemen voor die dag formuleerde
- 9.30 Aan het werk, in de veehouderij, keuken of moestuin
- 11.00 Koffiepauze
- 11.30 Groepstherapie, bijvoorbeeld kunstzinnige therapie, waarin ik stil stond bij mijn proces. Of muziektherapie, waar we ritme- of improvisatieoefeningen deden. Of psychodynamische groepstherapie, daar ging het om de interactie met je groepsgenoten. Je kon ook kiezen voor de mindfulnessgroep, waarin je aan de slag ging met mindfulness oefeningen

de schuitje zaten'. We konden heel open naar elkaar zijn. Van hen heb ik nog het meest geleerd en ik heb nieuwe vrienden gemaakt. Het bijzondere aan de dagbehandeling op Nieuw Rijsenburg was, vind ik, dat er enerzijds een duidelijk programma was, met anderzijds toch veel ruimte voor je eigen wensen en ideeën. Ik heb de dagbehandeling langzaam kunnen afbouwen, tot april dit jaar, omdat Nieuw Rijsenburg toen moest sluiten, vanwege bezuinigingen. Dat vind ik echt doodzonde omdat juist de unieke combinatie van werk en therapie mij erg heeft geholpen. Ik hoop dat er in de toekomst weer in zo'n instelling geïnvesteerd zal worden.

Het belangrijkste wat ik heb geleerd is dat ik nu veel meer zelf mijn leven kan leven, in plaats van dat ik door het leven geleefd word. Het gaat nu goed met me, de hernia is genezen, mede door reguliere oefentherapie, en de angstaanvallen zijn verminderd, omdat ik ermee heb leren omgaan. Sinds september 2014 volg ik, naast een deeltijdstudie taal- en cultuurstudies, nog één dag per week therapie bij het therapeuticum in Utrecht. Hier ga ik voorlopig door met mijn doel: mijn basis waarin ik mijzelf kan dragen, in alle opzichten, nog steviger te maken.'

stroom

Stuurmanskunst

*Aan stuurboord liggen kapers lief,
En aan bakboord zwemmen haaien,
Maar ik houd vannacht het stuur wel recht*

Dit is het refrein van het liedje *Kapitein*, door Acda en de Munnik*. Het betreft een liefdesliedje. Zoals ik de gezongen woorden begrijp is de zanger zich bewust van de vele en uiteenlopende bedreigingen voor zijn liefdesrelatie, die zich in 'een nachtfase' bevindt. Ondanks dat heeft hij toch een rotsvast vertrouwen in de liefde én in zijn eigen stuurmanskunst om de 'kapers en haaien' te kunnen omzeilen of ontwijken.

Deze Stroom heeft de leeftijdsfase van de jongvolwassene (18-28 jaar) als thema. Een stormachtige periode waarin we moeten proberen richting te geven aan ons leven, waar we tegelijkertijd vrede mee moeten zien te krijgen. Anders gezegd gaat het in deze periode over het opbouwen van liefdevolle verbindingen met jezelf, met je leven en met je vrienden en geliefden (inclusief alle kapers en haaien).

We leven in een tijd waar het flink stormt op de zeeën, veel bootjes hebben het er moeilijk. Letterlijk en dramatisch dobberen duizenden tussen hoop en wanhoop verkerende jongvolwassenen in hun vaak stuurloos geraakte boten tussen Afrika en Zuid Europa. Maar ook bij ons op het vaste land verliezen veel jonge mensen in deze tijd de grond onder hun voeten (in 2013 betrof 27,3 % van het aantal doden onder jongeren (15-25) een zelfdoding, in 1960 was dat nog 3,7 % bron: CBS). Ook hier wemelt het op zee van de gevaren. Drank, drugs, internetverslavingen en andere soorten vluchtgedrag brengen een deel van de jonge mensen in de problemen.

In dit nummer van Stroom o.a. interviews met mensen die, met behulp van de antroposofische gezondheidszorg, stuurloos geraakte jonge mensen, (opnieuw) leren te vertrouwen op hun eigen stuurmanskunst. Zodat er van binnen ruimte komt voor een kalme zee. Acda en de Munnik verwoorden het zo:

Ga maar rustig slapen,
want ik ben de kapitein
en wie de kapitein is,
die houdt de wacht..(PE)

s | www.youtube.com/watch?v=tGVcS5VOcPQ



Colofon
11e jaargang, nr. 3, zomer 2015

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Arie Bos, Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Mieke Linders, Inica Loe, Aad Meijer

Redactiesecretariaat Boslaan 15, 3701 CH Zeist

Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl

Drukwerk Zijlstra, Woerden

Oplage 6.500 exemplaren

ISSN 2012-5744

Kopijsluiting 14 oktober 2015

Advertenties seizoenerstroom@antroposana.com, 06 155 566 29. Rubriek Artsen & Therapeuten: advertieren@antroposana.nl

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 Hans Bastianen (penningmeester), Andreas Reigersman (alg. bestuurder/verzekeringen), Wieneke Groot en Marjolein Doesburg-van Kleffens

Secretarieel medewerker Mirjam van Groenestein
Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

© 2015, alle rechten voorbehouden

Stroom is het tijdschrift van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Secretariaat: Boslaan 15, 3701 CH Zeist, (085) 77 31 440, di-wo-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.



Medische ethiek voor beginners

Column | Arie Bos Foto | Jelle Baars

Degene die de opdracht heeft bij mijn column een illustratie te zoeken zal dit keer in de problemen komen, vrees ik. Want het onderwerp is enigszins gruwelijk. Eerst dacht ik dat het om een cynische grap ging. Ik werd benaderd door, mij onbekende, psychologiestudenten van de Universiteit van Amsterdam die een werkstuk moesten maken over de ethische implicaties van 'hoofdtransplantatie'. Of ik daar gedachten over had. Het bleek geen grap. Een Italiaanse chirurg maakt hardop plannen voor een dergelijke Frankenstein-operatie, zowel in een artikel als door middel van een 'TED-lezing' op YouTube. Er heeft zich al een kandidaat met een ongeneeslijke aangeboren spierziekte gemeld om een ander lichaam te krijgen en ook een potentiële donor. Twee dagen na bekendmaking bereikte dit nieuws al de Nederlandse televisie: in het programma 'Pauw' kwamen een neuroloog en een medisch ethicus de morele struikelpunten van deze medische overmoed duidelijk maken. Ik was erg benieuwd waar voor een ethicus de grens lag bij het inwisselen van menselijke onderdelen. Waarschijnlijk toch wel bij een heel lichaam? Nee, dat was het probleem helemaal niet. De bezorgdheid van beide deskundigen bleek alleen te gelden voor het feit dat zij betwijfelden of de chirurgische techniek al ver genoeg ontwikkeld was. En daarom mocht je een mens (twee mensen?) er niet aan blootstellen. Nu is dat ongetwijfeld waar: zo'n operatie is immers nog niet eerder vertoond. Maar theoretisch is voor elke moeilijkheid een techniek beschikbaar en bij resusapen is het al in 1970 gedaan, waarna 'de ontvanger' nog een paar dagen leefde. Er is een filmpje van te zien op YouTube, je ziet het aapje na de operatie de ogen opslaan. In dit geval werden alleen bloedvaten verbonden, niet het ruggenmerg. Dat kon toen nog niet verbonden worden en volgens alle critici van de chirurg kan dat nu nog niet. Er bleef maar één samengesteld



aapje over na de ingreep en geen twee. De Italiaanse chirurg Canavero zegt dat er inmiddels een stof, PEG geheten, is gevonden die zenuwweefsel aan elkaar kan lijmen. Als dat afdoende werkzaam is, dan zou het dus 'mogen'?

Het is vooral het woord 'ontvanger' bij de aapjes, dat mij puzzelde. Wie was dat? Bij een levertransplantatie bijvoorbeeld is het de lever die ontvangen wordt. Hoe zit dat bij een hoofdtransplantatie? Krijg je dan een nieuw hoofd of een nieuw lichaam? Zijn wij ons hoofd of ons lichaam? Of hoort dat misschien onverbrekkelijk bij elkaar? Is het ooit mogelijk een 'bijpassend' lichaam te vinden? Zelfs wanneer je denkt dat 'wij ons brein zijn', kan deze vraag nooit beantwoord worden. Denk bijvoorbeeld, om het probleem op scherp te stellen, aan een mannenhoofd op een vrouwenlichaam, of andersom. Of een chinees hoofd op het lichaam van een Bantoe. Ook als je de verschillen steeds kleiner maakt zul je nooit een echt passend lichaam vinden. Wij zijn nu eenmaal hoofd en lichaam. En waarmee zijn ziel en geest (of voor wetenschappers: het bewustzijn en het 'zelf') verbonden? Alleen met het hoofd? Over dat dilemma heb ik de ethici niet gehoord. Als het technisch mogelijk is, is er kennelijk volgens de ethicus bij 'Pauw' geen probleem. Is dat vak, medische ethiek, eigenlijk wel ergens voor nodig? Of mist het gewoon een mensbeeld?

s | Arie Bos, gepensioneerd antroposofisch huisarts



Queeste biedt hulp aan jonge mensen die vastlopen

Volwassen worden

is een zoektocht

Richting geven aan je leven, aan het begin van je volwassenheid, is een zoektocht. De vraag 'wat wil ik?' dringt zich nadrukkelijk op. De tijd van de adolescentie is er een van uitproberen en van keuzes (leren) maken. Over de problemen die zich daarbij kunnen voordoen, en hoe je kunt bijsturen, ging Stroom in gesprek met Erik Beemster. Beemster is directeur van Queeste in Alkmaar, één van de instellingen van de Rafaëlstichting. De naam queeste verwijst naar de grote zoektocht naar antwoorden op levensvragen. *Tekst | Mieke Linders*

Het is bekend dat jongvolwassenen tussen de 18 en 28 jaar die problemen hebben doorgaans terechtkomen bij de gezondheidszorg voor volwassenen, terwijl hun problematiek eerder bij Jeugdzorg past. Erik Beemster: 'Bij Queeste werken we niet met 'schotten' tussen de leeftijden, omdat we naar iemands individuele vraag kijken.'

Zorg en markt

Was er tien jaar geleden één zorgkantoor dat alle zorg financierde, nu hebben we te maken met meer dan veertig verschillende loketten. Iedere afzonderlijke gemeente hanteert verschillende eisen en bedragen. Daarbij zijn de kwaliteitseisen toegenomen. De zorg is politiek gevoelig geworden, het

vermarkten ervan is de nieuwe discipline, wat maakt dat alles weer snel kan veranderen. Iets wat we bij de Rafaëlstichting al langer doen: 'innovatie' en 'verbetering van de samenwerking met andere instellingen en tussen disciplines' wordt door politiek en wetgeving als 'nieuw' aangetrokken. In dit 'verdringingsveld' moeten we ons profileren. We werken nog altijd vraaggericht en zijn niet uit op omzet halen en groter worden. Wat allerm minst de bedoeling was is dat door de marktwerking in de zorg de overheadkosten zijn toegenomen. En de diversiteit aan inkooploketten geeft onzekerheid aan medewerkers die vrezen voor hun baan. Een weinig motiverende context. Het is mijn rol werknemers te informeren en te prikkelen om ondernemend te zijn, maar daarnaast moet ik een buffer vormen tegenover de 'onveiligheid' van de overheid.

Hoe lastig de politieke ontwikkelingen ook zijn, het is de kunst om de cliënt hier niets van te laten merken. Dat is een hele uitdaging. We zetten ons daarvoor in door onze inspiratie, het antroposofisch mensbeeld, vorm te blijven geven.

We proberen de mens te begrijpen vanuit zijn lichamelijke, zielsmatige en geestelijke impulsen. Ieder individueel mens is, net als de hele mensheid, in ontwikkeling en elk mensenleven heeft een unieke plaats en opgave. Soms wordt deze opgave als probleem ervaren. Dan is het onze taak om de ontwikke-



lingskansen die achter de problemen schuilen samen met de ander zichtbaar te maken. Onze antroposofische zorg leggen we niet zozeer uit, maar laten die ervaren.

Jongvolwassenen

De groep tussen 18 en 28 jaar is voor de wet volwassen, maar in de praktijk wonen ze vaak nog thuis en zijn ze zoekende. Het uitproberen - van school, werk en vriendschappen - is een biografische wetmatigheid, die hoort bij de Ik-ontwikkeling die ze doormaken (zie kader). De vele vragen die een adolescent op zich af krijgt in deze tijd veronderstellen de aanwezigheid van een basis. Maar in hoeverre is die basis in de eerste 18 jaar aangelegd? Is de persoon voldoende in zijn lichaam geïncarneerd, is er een vorm van coherentie en integratie ontstaan? Een niet-sterke basis is te zien als een tijdsverschijnsel. In allerlei verbanden vragen we steeds meer van elkaar, sociale vermogens zijn steeds belangrijker geworden. We leggen de lat hoger en daardoor zijn er meer afvallers. Om die afval-

lers dienen we ons te bekommeren. Er wordt geroepen dat de zorg onbetaalbaar wordt, maar dat gaat hand in hand met een samenleving die heel veel vraagt van mensen. De jonge mens van nu is relatief minder geïntegreerd dan zo'n dertig, veertig jaar geleden. 'Basis' is een groot begrip', legt Erik Beemster uit, 'de ouders doen vaak hun uiterste best. Maar uit welk milieu ze ook komen, er bestaat een breed scala aan verleidingen: roken, drinken, computerverslaving en seks. Ouders hebben daar doorgaans geen zeggenschap over. We waken dan ook voor vingerwijzingen. In een eenoudergezin opgroeien kan heel goed gaan, maar wanneer je een kwetsbaar kind bent, zie dan maar eens met alles wat op je af komt om te gaan. In onze open en complexe samenleving is het voor adolescenten soms lastig integreren en ligt het vluchten voor de immense klussen die een Ik-ontwikkeling vraagt voor de hand. En niemand staat op 'afvallers' te wachten', zegt Erik Beemster. 'Maar eigenlijk zitten we juist wel op ze te wachten! Zij zijn het die onze toekomstige duurzame samenleving gestalte moeten geven,

Queeste

Queeste heeft een breed antroposofische hulpaanbod. Ze biedt ambulante begeleiding aan kinderen, jongeren en volwassenen met verstandelijke en/of lichamelijke beperkingen, psychische en/of psychiatrische problematiek of een combinatie van beide. Voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen tot 21 jaar met deze problematiek is er een logeershuis. Op Texel worden verblijf en dagbesteding geboden aan jongeren en volwassenen. Men kan bij Queeste, gehuisvest in Alkmaar, terecht voor vragen die diagnostiek en (GGZ) behandeling betreffen.

s | www.rafaelstichting.nl/queeste/

Ik-ontwikkeling

In de antroposofische gezondheidszorg gaat het in de fase van de adolescentie in de kern om de ondersteuning bij de beginnende ontwikkeling van het Ik. Het Ik is naast het fysieke lichaam, de levenskrachten en de ziel, een van de wezensdelen van de mens. Het Ik stelt een mens in staat richting te vinden en te geven aan het leven. Rond het 21e jaar begint deze periode van zelfopvoeding. De Ik-organisatie wordt gestimuleerd door het opdoen van verschillende ervaringen zoals werk, het ontmoeten van anderen, reizen en vriendschappen. De Ik-ontwikkeling wordt gevoed door de idealen die een individu heeft.

een samenleving die socialer is en die broederschap kent. De periode na de tweede wereldoorlog werd een bezitterige en ik-gerichte samenleving. Het zijn de jonge mensen van nu die daar een antwoord op kunnen geven.

Behandeling

Binnen de ambulante begeleiding van Queeste wordt door middel van gesprekken het appèl aan de ik-vraag: 'wat wil ik in dit leven?' nader onderzocht. Identiteitsvragen die daaruit voortkomen leiden bij de één tot angst- en stemmingsklachten, bij de ander tot verslaving. Bij jongvolwassenen die zelfstandig wonen gaat het om vragen als: hoe ga ik met mijn geld om? Hoe met vriendschappen en hoe kom ik mee in de samenleving? Extra lastig zijn deze vragen wanneer de jongvolwassene reeds problemen heeft die te begrijpen zijn bijvoorbeeld vanuit de autisme spectrum stoornis (ASS). Als twaalfjarige is de confrontatie met zulke beperkingen al moeilijk. Nog heftiger wordt het wanneer je achttien bent en ook graag verkeer wilt en geld wilt verdienen. Bij psychische problemen, als stemmings- of angststoornissen, ontwikkelingsproblemen als autisme en ADHD bieden wij behalve gesprekken ook niet-verbale behandelmethoden, zoals de antroposofische kunstzinnige

therapie (schilderen, boetseren), euritmie-, spraak- en muziektherapie. Want hoe belangrijk het gesprek ook is, het is een vrij cognitieve aangelegenheid en we willen niet alleen werken vanuit de cognitie. Bij angstklachten en traumaverwerking wordt uitwendige therapie (inwrijvingen en wikkels) gegeven. Voor heftige trauma's passen we de gangbare EMDR-therapie toe (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing), geïntegreerd met structuur- en inzicht gevende gesprekstherapie. Cognitieve gedragstherapie combineren we met het versterken van de persoonlijkheid: de voeten op de grond krijgen en 'ja' kunnen zeggen tegen de levensopgave. Psychotische jongvolwassenen worden ook medicamenteus behandeld. Dan is er nog de gezinstherapie, een behandeling om tot autonomie en individualisatie te komen vanuit de gebondenheid. Met als doel voldoende veiligheid ontwikkelen om zich los te kunnen maken van het ouderlijk huis.

De zorgverzekeraar wil het 'zorgpad' als stramien laten werken met verkorte routes, behandelingen die 'evidence-based' (wetenschappelijk bewezen) zijn en geprotocolleerd. Een nauwgezet zorgpad bestaat bijvoorbeeld uit acht behandelsessies van twee maal met de psychiater en zes met de psycholoog. Voor een onderliggende identiteitsvraag is met deze huidige systematiek geen plaats. Dat het bewezen werkzame ingrediënt in een behandeling de therapeutische relatie is, meer dan de methodiek, wordt niet meegenomen. Het betekent voor ons werken in twee werelden; naast de gangbare wetenschappelijke behandelingen, passen wij additief de antroposofische toe. Gelukkig is de Hogeschool Leiden in samenwerking met de NVAZ (Nederlandse Vereniging van Antroposofische Zorgverleners) bezig om antroposofische therapieën als kunstzinnige therapie en muziektherapie wetenschappelijk te onderbouwen.

Erik Beemster

Erik Beemster werkte twintig jaar als systeemtherapeut in de reguliere GGZ. Nadat hij lid was geworden van de antroposofische beroepsvereniging volgde hij de antroposofische psychotherapie opleiding van het NVAP (Nederlandse Vereniging ter bevordering van Antroposofische Psychotherapie). 'De gangbare systeem-therapeutische - en de antroposofische psychotherapeutische opleiding vullen elkaar mooi aan', vindt hij. 'Bij de antroposofische therapie mis je wel eens de reguliere benadering en omgekeerd.' Erik Beemster is behalve directeur van Queeste, ook directeur bij Midgard waar mensen met een ernstig verstandelijke beperking wonen, en zorgboerderij van Novalishoeve op Texel.



Uniciteit

Het met behulp van onze antroposofische zorg de unieke mens te laten verschijnen is een wezenlijk uitgangspunt van ons werk. Psychische en psychiatrische problemen zien we als een disbalans in de samenhang van de wezensdelen, het fysieke lichaam, de levenskrachten, het gevoelsleven en het Ik. Om de unieke mens een unieke behandelwijze te bieden is in de huidige tijd niet gemakkelijk. Graag ik daarom tot slot: wees zuinig op de antroposofische therapieën. Ze versterken de integratie, de wilskracht en de wilsrichting van de jonge mens.'

onderzoek



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 13 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.

s | www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

Personalized Medicine

In steeds meer congressen in de gezondheidszorg is 'Personalized Medicine' een van de belangrijke onderwerpen. Het doel van 'Personalized Medicine' is om de behandeling op maat te maken voor de individuele patiënt, dat wil zeggen aan te passen aan diens individuele kenmerken, behoeften en voorkeuren gedurende alle fasen van zorg.

Een prima ontwikkeling, die nauw aansluit bij de eigen aard, kennis en ervaring van de antroposofische gezondheidszorg (AG). Het lectoraat wil graag aan deze ontwikkeling bijdragen en heeft veel te bieden omdat individu-georiënteerd werken al meer dan 90 jaar één van de belangrijke kenmerken van de AG is. Wat echter veelal ontbreekt is het goed beschrijven van deze werkwijze en het testen op kwaliteit.

Beeldvormende diagnostiek

Binnen de AG wordt momenteel veel onderzoek gedaan naar de zogenaamde 'beeldvormende bespreking'. Dit is een kwalitatieve, inlevende methode om een antroposofisch-holistische en individuele diagnose te kunnen stellen in aanvulling op de reguliere diagnostiek. Naast bijvoorbeeld de diagnose depressie (regulier) kan hierdoor inzichtelijk worden wat de achterliggende problematiek bij deze specifieke individuele persoon is. De individuele diagnose geeft vervolgens weer rationale aanknopingspunten voor een individuele therapie. Binnen het lectoraat promoveert Martin Niemeijer op beeldvormende diagnostiek bij kinderen. Daarnaast ontwikkelen we in opdracht van Lievegoed een vragenlijst om de (klant) ervaring van de patiënt/cliënt met de beeldvormende bespreking in kaart te kunnen brengen.

Casuïstische onderzoeksmethoden

Wanneer je personalized zorg wilt leveren, zul je als zorgprofessional je oordeelsvermogen moeten scholen. Naast de beeldvormende diagnostische methoden werkt het lectoraat aan cursussen casuïstische methoden. Deze methoden

versterken de competenties van zorgprofessionals om individu-georiënteerd te diagnosticeren. Dat houdt in dat ze leren therapeutische processen op maat te sturen, behandelingen en therapieën individu-georiënteerd in te zetten, en individuele behandelingen te evalueren op hun effect. Annemarie Abbing werkt in haar promotietraject aan het ontwikkelen van documentatiemethoden voor kunstzinnig therapeuten om individuele behandelingen te documenteren voor wetenschappelijk- en onderwijs doeleinden. Wil Uitgeest werkt in dit kader in haar proefschrift aan het valideren van Goethe's fenomenologische methode om de kwaliteit van kleuren te beoordelen. De door deze methode verkregen kennis wordt vervolgens op maat gebruikt in kunstzinnig therapeutische behandeltrajecten.

Individu-georiënteerde zorgprogramma's

Deze gehele aanpak komt samen in de ontwikkeling van AG zorgprogramma's waarin beschreven wordt hoe reguliere en antroposofische kennis in de gezondheidszorg op maat gebruikt kunnen worden voor de behandeling van verschillende doelgroepen patiënten.

s | www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg



Kunstzinnige therapie helpt jonge mensen bij hun koersbepaling

Kapitein worden en zijn op je eigen schip valt niet mee. Door middel van kunstzinnige therapie biedt Marian Hilgeman, kunstzinnig therapeute bij Queeste, jonge mensen hulp wanneer ze vastlopen op hun zoektocht naar eigenheid. Hoe zij dat doet vertelt ze aan Stroom.

Tekst: Mieke Linders | Fotografie: Marian Hilgeman

Handen creëren ontwikkeling

Marian: 'Door kunstzinnig te werken met een cliënt krijg ik heel concreet antwoorden op vragen als: Waar ligt de kracht van deze persoon en waar de problematiek? Moet er nog veel verwerkt worden? Is er een aangeboren stoornis? Zijn er problemen ontstaan gedurende de levensloop? Kortom, wat is de bewuste vraag om aan te werken en wat is de wens voor de toekomst?

De kracht van kunstzinnige therapie is dat er een proces op gang komt waarbij je eigen handen de ontwikkeling creëren. De geuite creativiteit werkt als een spiegel. Expressie doet een appèl aan onbewuste gevoelens, het werkt helend op de aangesproken gebieden. Zo heeft elk middel: tekenen, schilderen, boetseren of beeldhouwen in combinatie met de daarbij horende techniek, een eigen werking. Je kunt het vergelijken met de werkzaamheid van een antroposofisch geneesmiddel dat 'het goede voorbeeld' geeft, waardoor het zelfgenezend

vermogen geactiveerd wordt. Vanuit een behandelplan geef ik opdrachten die aansluiten bij de kracht die in de cliënt aanwezig is. Als therapeut blijf ik steeds met haar of hem in gesprek over de vragen die er leven zodat het creatieve proces daar zo goed mogelijk op kan worden afgestemd.

Bij jongeren spelen tegenwoordig veel angsten en depressieve klachten, met diverse oorzaken. Wat ik zie is dat de vele keuzemogelijkheden die ze hebben en het gevoel dat alles maakbaar en mogelijk zou moeten zijn, verlammend en bangstigend kunnen werken. Alsof er altijd toch nog een kans onbenut blijft liggen. Jongvolwassenen lijden snel aan faalangst als hun doelen niet direct behaald worden. Het levensdoel direct bereiken, zonder de omwegen die het leven zelf biedt, lijkt de juiste weg. Alles wat daarvan afwijkt frustrleert. De jongeren van deze tijd staan weliswaar volop in het leven, maar lopen de kans om te geleefd te worden, ondanks alle vrijheid.

Werken aan de kracht van het ik

Met jonge mensen werk ik onder andere met een serie levensloop-werkstukken, in de vorm van landschapsbeelden. Hieraan beleeft en verwerkt een cliënt zijn eigen leven. De landschapsbeelden maken zichtbaar of iemand voldoende is toegerust om de zee van het leven te bevaren, de eigen koers kan bepalen en het roer in handen houden, ondanks hoge golven. Raakt hij overspoeld en dobbert hij maar wat rond? Of slaat het schip om? Met deze vragen gaan we aan het werk, zodat die in ontwikkeling kunnen komen. Als de tijd rijp is komt er ruimte voor meer expressieve uitingen. Als een persoonlijke verwerking uit een diep gelegen laag.

Ontwikkelingsseries van klei kunnen ook veel op gang brengen, zowel ter versterking als verwerking. Ook het maken van zogenaamde vormtekeningen geeft veel mogelijkheden om te werken aan zaken als innerlijk evenwicht, het je bewust wor-

den van grenzen tussen binnen-buiten, enzovoort. De Ik-kracht kun je versterken door een werkwijze die gewoontepatronen doorbreekt. Bijvoorbeeld door het doen van arceeroefeningen. Ook het werken met 'uitsparende' tekentechnieken en het zogenaamde nat-in-nat schilderen werkt direct versterkend op het Ik. Desgewenst geef ik huiswerk.

Bij kunstzinnige therapie staat het werken aan het zelfvertrouwen en het vertrouwen in de eigen levensweg voorop. De therapie laat een basale verandering ontstaan, die een blijvende innerlijke omvorming tot stand brengt. Het mooiste om te zien vind ik dat na een serie behandelingen de meeste cliënten meer levenslust hebben gekregen. Het zou goed zijn als het voor zorgverzekeraars duidelijk wordt hoe er via kunstzinnige therapie essentiële stappen gezet kunnen worden in iemands ontwikkeling, wat op de lange termijn kostenbesparend werkt.'



Wie is Marian Hilgeman?

Marian Hilgeman komt oorspronkelijk uit het onderwijs, waar ze werkte met kinderen van diverse leeftijden. Op Academie de Wervel deed ze haar opleiding tot kunstzinnig therapeute en behaalde daarna het diploma Bachelor of Arts Therapies aan de Hogeschool Leiden. Ze werkt vanuit haar eigen praktijk met kinderen en volwassenen, bij wie uiteenlopende problemen spelen. Daarnaast is ze al jaren werkzaam binnen het multidisciplinaire GGZ team van Queeste te Alkmaar, waar ze als kunstzinnig therapeut volwassenen en kinderen behandelt.

www.marianhilgeman.nl



Nieuw onderkomen Rotterdams therapeuticum



Wachtkamer wordt ontmoetingsplaats

Middenin de Rotterdamse wijk Het Lage Land is een nieuw gezondheidscentrum geopend, waarin de reguliere en de antroposofische zorg begin maart 2015 broederlijk hun intrek namen. De redactie van Stroom nam een kijkje. *Tekst | Petra Essink*
Fotografie | Thomas Garbe

Nadat ik de entree van het gezondheidscentrum Het Lage Land ben gepasseerd, kijk ik, op zoek naar therapeuticum Helianth, in een 'etalage' van een modern fitnesscentrum, waar minstens vijf mensen op trainingsapparaten druk aan het bewegen zijn.

Nu kan ik links- of rechtsaf een gang in gaan: welke te kiezen? Gelukkig staat er aan mijn rechterhand, achter een massief houten balie, een aardige dame. 'Therapeuticum Helianth?' vraag ik. 'Rechtsaf, die gang in mevrouw', verwijst de behulpzame balie-

vrouw. Voordat ik rechtsaf sla, ontdek ik in het midden van de hal, pal voor de ingang van de fitnessruimte een gat in de vloer, gelukkig beglaasd, zodat ik er niet in val. Onder het glas glanst een meerhoekig koperen ruimtelijk lichaam. Interessant, wat doet dat daar?

Versgezaagd hout

Eenmaal de hoek om kom ik in een royale ruimte, met verschillende ronde muren links en rechts. Aan de buiten-

kant leek Het Lage Land een 'gewoon' rechthoekig flatgebouw. Het oog verwondert zich en vraagt zich af hoe dat kan. Wat ook direct opvalt zijn de prachtige grote kunstwerken van wol aan de wanden. Nadat ik me bij de assistente gemeld heb, kan ik in de wachtkamer nog een kwartier rustig om me heen te kijken. Allereerst wordt mijn blik naar de tuindeuren getrokken, die toegang geven tot een binnentuin. Buiten staat een bank klaar, waarop bij mooi weer buiten gewacht kan worden. Een buitenwachtkamer! Vervolgens zie ik twee brede op zware takken gestutte boekenplanken met daarop veel antroposofische boeken. Twee dames zijn druk in de weer de boeken onder te brengen in categorieën. Op de achtergrond werkgeluiden: een boor, getimmer. En

het ruikt hier naar versgezaagd hout.

Maatschappelijk relevante rol

Op het afgesproken tijdstip word ik opgehaald door Henny Linschoten van de patiëntenvereniging van Helianth, de Rotterdamse afdeling van Antroposana. Even later zit ik met Henk Cramer, antroposofisch fysiotherapeut, Johanna Priester, antroposofisch huisarts en Nynke Roukema, ook van de patiëntenvereniging, rond een tafel. Henk Cramer, die vanaf het

allereerste begin betrokken is bij de huisvestingsplannen zal iets vertellen over het proces dat vooraf ging aan de verhuizing. Johanna Priester geeft een toelichting op de architectuur van het gebouw en hoe die haar in deze eerste weken is bevallen. En Nynke Roukema weet alles over de bijzondere wolkunstwerken.

Henk: 'Tien jaar geleden vergaderden we voor het eerst over een nieuw onderkomen voor Helianth. Als je me toen had verteld dat het tien jaar zouden duren tot de verhuizing, had ik je niet geloofd! In de eerste jaren na de eeuwwisseling deed de marktwerking zijn intrede in de zorg. Dit kwam hard aan voor Helianth. Deze situatie vroeg om een goed financieel beleid, waarmee de zorg kon blijven bestaan. Het idee deel te zijn van een nieuw op te richten gezondheidscentrum sprak ons aan, omdat je op deze manier een maatschappelijk relevante rol kunt vervullen in de wijk. Ons oude onderkomen bestond uit drie aan elkaar gebouwde woonhuizen, heel knus, maar mede door de onhandige indeling niet heel erg toegankelijk. Vanuit het perspectief van duurzaamheid in de zorg zijn we met andere partijen, zoals diverse reguliere zorgverleners, en de gemeente in gesprek gegaan. Met 'we' en 'ons' bedoel ik de artsen, therapeuten én de patiëntenvereniging van Helianth. Zonder steun van de patiëntenvereniging was het heel zwaar geworden, want als fulltime arts/therapeut is het begeleiden van een dergelijk traject moeilijk in te passen in je volle werkweek. Ik denk dat andere therapeutica en patiëntenverenigin-

gen hun voordeel kunnen doen met onze ervaringen; een concrete tip aan hen is: wees heel helder in wat je visie is (vanuit patiëntenperspectief) en vertaal dit in concrete wensen voor



'Confrontation' door Claudy Jongstra

het gezondheidscentrum/Therapeuticum. En wees vooral duidelijk over de relevantie van deze wensen voor patiënten en voor de toekomst van deze vorm van zorg. Naast de patiëntenvereniging heeft de SBAG (stichting ter bevordering van de antroposofische geneeskunst), een onmisbare rol gespeeld bij het realiseren van de verhuizing, met name bij het regelen van de 'aardse kanten', zoals de financiën, planning en uitvoering.

Voor ons betekent duurzame gezondheidszorg dat je investeert in relaties tussen patiënten, artsen en therapeuten: een ambitieus streven. De samenwerking ging goed en alles leek mooi te passen in het concept van de brede school. Echter, toen er in 2005 een grote gemeentelijke bezuinigingsronde langskwam, viel het plan in duigen. In de 'tweede etappe' van het proces zijn we minder vanuit visie, maar meer vanuit weder-

zijdse belangen met onze reguliere collega's in gesprek gegaan. Op het niveau van: Wat verdien ik ermee en kan ik ervan leven? Bijzonder 'aards' en ook zeer praktisch. Vanuit die insteek kwam er een heel nieuw en vruchtbaar proces op gang. Inclusief de nodige te overwinnen hobbels natuurlijk. Beide partijen zijn bijzonder blij deel te zijn van zo'n groot en open gezondheidscentrum. Wij zitten op de begane grond van een negen verdiepingen tellend wooncentrum voor vijftigplussers. De bewoners kunnen binnendoor via het therapeuticum de fitness-oefenruimte bereiken. En ook onze eigen patiënten maken gebruik van de oefenruimte. Daarnaast brengen we onze koffiepauzes door in de teamkamer met onze collega's uit de andere gang.

Bij nieuwe antroposofische gebouwen is het gebruikelijk om op een centrale plek een koperen pentagondodekaeder met een spreuk erin, een zogenaamde 'grondsteen', te plaatsen. Voor de reguliere collega's is dit een nieuw gebruik, maar ze vinden het een mooi idee. Zij hebben hun bijdrage geleverd aan de spreuk en recentelijk is het geheel tijdens een indrukwekkende gezamenlijke grondsteenlegging verzonken in de vloer van de hal.'

Rivier met keien

Johanna vertelt verder: 'Bij antroposofische zorg hoort ook het kiezen voor gezondmakende vormen, kleuren, materialen en een architectuur die vorm geeft aan onze visie en identiteit. We wilden graag een eigentijdse antroposofische inrichting, en zijn in

zee gegaan met architectenbureau 24H. Het leek ons geen gemakkelijke opgave om van de oorspronkelijke rechttoe rechtaan gangen iets levends te maken. Toch is dit boven verwachting goed gelukt! De gang werd een rivier, waarin keien zijn gelegd. Dat zijn de ronde stukken zwarte muur die je ziet. Naar binnen toe zijn het kleine behandelkamertjes. Door deze 'keien' is in alle ruimtes iets ronds en onvoorspelbaars aanwezig. Toen we het gebouw, dat ons door de gemeente is toegewezen, voor het eerst zagen dachten we in eerste instantie: help, wat een vierkante schoenendoos! En toen we de tekeningen en later de maquette van 'de rivier met de keien' zagen, dachten we: oh, dat past nooit met al die 'stenen'! Maar nu, na een maand al, ervaren we allemaal een wonderlijk gevoel van ruimte en openheid in het gebouw. Zelfs zodanig, dat we vergeten dat er echt nog acht verdiepingen boven ons gestapeld zijn. De natuurlijke materialen en kleuren, de plafonds met gaatjes en de bamboe vloeren geven een heel ruimtelijk en ademend gevoel. Vanuit mijn spreekkamer kan ik mij, als een oeverwal, nu al heel prettig nestelen aan deze rivier. De stromende werking van de gang doet zijn werk.' Henk vult aan: 'In de wachtkamer word je al aan het werk gezet om de ruimte te begrijpen. Dat zien wij als een manier van serieus nemen van de bezoeker, in die zin dat de inrichting niet kant en klaar in vorm en kleur versimpeld is. Hoewel de organische architectuur voor onze reguliere collega's een stap te ver en te duur bleek -hun deel van het ge-



'Longing' door Claudy Jongstra

bouw heeft een heel andere inrichting-
tonen ze wel hun interesse en zijn ze
enthousiast.'

Genezende kunst in wol

Nynke: 'Het was de architect die ons wees op wolkunstenaars Claudy Jongstra. Claudy is internationaal bekend door haar wolkunstwerken, waarvoor ze de vachten van haar eigen schapen gebruikt, en die ze verft met de verfstoffen uit zelfgektee planten. Claudy geeft aan als missie te hebben de wereld wat zachter te willen maken. Net als wij', voegt Nynke er lachend aan toe. 'Claudy kwam zelf met het idee om de zeven 'planetenimpressies' door Steiner, de zogenaamde planeetzegels, om te werken naar 'een helingsproces in wol'. Ze heeft, zoals dat een kun-

boek

stenaar betaamt, er een heel eigen betekenis aan gegeven. Het grootste 'zegelkleed', dat van de zon, gemaakt van stralende, warme gele wol, hangt goed zichtbaar in de wachtkamer. Je wordt er rustig van als je er naar kijkt. En de kunstwerken zijn uitermate knuffelbaar, je mag ze aanraken, heerlijk! Het aanraken heeft ook een bedoeling: het brengt een proces op gang, dat je uitnodigt je te verbinden met wat er om je heen gebeurt.'

De toekomst van Het Lage Land

Henk: 'We zien voor Helianth veel toekomstmogelijkheden op deze plek. Het verpleeghuis aan de overkant van de straat heeft vergevorderde plannen om in een deel van dit gebouw een zorghotel bouwen, als overgangsverblijf tussen ziekenhuis en thuis. Het zou prachtig zijn onze zorg daar in te kunnen zetten! Daarnaast leent dit gebouw zich goed voor vernieuwing van de ouderenzorg, bijvoorbeeld door het inrichten van woongroepen voor ouderen. Zo'n woongroep zou zich verbonden kunnen voelen met Het Lage Land, inhoudelijk of op zorgniveau.' Nynke interrumpeert: 'Voor het zover is, gaan we hier lekker aankomen. Na een maand zijn er al zoveel goede ervaringen opgedaan! Inmiddels spreken we bijvoorbeeld over ontmoetingsruimte in plaats van wachtkamer. Want wie wil er nu graag wachten? Dat 'de wachtruimte' ook echt fungeert als ontmoetingsruimte heb ik zelf al ervaren. Wat mij opviel: iedereen praat met elkaar over de ruimte en de mooie kunst aan de muur.'

Lof der hindernissen

Dit dunne boekje, dat gemakkelijk in een dag te lezen is, bevat genoeg werk voor een heel leven! De centrale vraag is hoe vorm te geven aan je innerlijke ontwikkeling. In de oudheid vond dit plaats aan de hand van inwijdingsriten, die zich voltrokken bij zogenoemde mysterieplaatsen. Deze worden de mysteriën genoemd. Auteur Jaap van de Weg zocht naar de samenhang van de verschillende mysteriën in de oudheid met deze tijd, en zo ontstond dit boekje over inwijding in het dagelijkse leven.

Ontwikkeling is een proces. Je zou het een inwijdingsweg kunnen noemen en die kan in deze tijd op verschillende manieren begaan worden: door te oefenen (bijvoorbeeld studie of meditatie) of door het leren van de levenservaringen (het leven zelf is je leermeester). Of beide varianten tegelijk. De verschillende fasen van deze weg zijn in dit boek als mooie *stepping stones* beschreven als 'de reiniging', 'de voorbereiding', 'de verlichting' en 'de eigenlijke inwijding'. In elke fase gaat het om het ontwikkelen van een bepaald bewustzijn, wat zo telkens leidt tot een andere levenshouding.

Zowel in de oude mysteriën als bij de moderne inwijdingsweg, spe-



len proeven (hindernissen) een belangrijke rol. De drie soorten proeven, die zich naast en door elkaar kunnen voordoen, herhalen zich een aantal keren, zodat je iedere keer een stukje verder kunt komen. Zo verkrijgt je uiteindelijk innerlijke zekerheid door de vuurproef, zelfbeheersing door de waterproef en tegenwoordigheid van geest door de luchtproef. De geest, je hogere ik, krijgt meer invloed in de ziel.

Concrete praktijkvoorbeelden en oefeningen, die door het hele boekje heen staan, maken het praktisch en direct toepasbaar. Daarmee biedt het een vertaling van de vroegere inwijdingsriten naar hedendaagse levenskunst, ofwel een soort beknopte reisgids naar de kern van het bestaan als mens. (MD)

s | *Lof der hindernissen, inwijdingsmotieven in het dagelijks leven*

Jaap van de Weg, Uitgeverij Christofoor, 2012. € 12,50

boek



De puberteit voorbij

Weinig mensen kunnen zo concreet en tegelijkertijd zo beeldend schrijven over datgene wat zich afspeelt in het

innerlijk van de mens als Jeanne Meijs. Aan de hand van drie zelfgeschreven sprookjes neemt Meijs je in dit boek mee in de dynamiek van de ziel, waar voelen, denken en willen werken en beleefd worden. De grote helderheid van de tekst maakt dat je als lezer af en toe het gevoel krijgt dat je dat denken, voelen en willen vast kunt pakken. En ook: dat je het eindelijk begrijpt! Een boek met eindeloos veel zinnen om te herkauwen en je eigen te maken. Je krijgt de indruk: alleen al het lezen van dit boek is sterkend en gezondmakend. En zeker niet alleen voor jongvolwassenen! Het is een boek over zelfontwikkeling, wat volgens Meijs betekent dat je je ontwikkelt tot 'vrijheidsstrijder'. Meijs verwoordt het zo: 'Wanneer de echte moedige vrijheidsstrijder in onszelf opstaat, dan gaat het erom dat wij niet als een puber alles om ons heen verwerpen, maar dat wij de subtiele spinsels waarmee wij onszelf innerlijk en uiterlijk gevangen houden, bestrijden. Dan kunnen gedachten zuiver worden, gevoelens liefdevol en echt, en wilskrachten dienstbaar en sterk.' In de loop van het boek leer je dat alles begint bij het gevoel, dat je kunt scholen. Volgens Meijs brengt het 'geoefende' gevoel ons tot nieuwe waarnemingen die niet vrijblijvend, maar diep inhoudelijk zijn en daarmee een voorwaarde voor verdere groei en menselijke ontwikkeling.

De puberteit voorbij is een vervolg op het eerder verschenen *Puberteit. De smalle weg naar innerlijke vrijheid*. Het kan heel goed los daarvan gelezen worden. (PE)

s | *De puberteit voorbij* Jeanne Meijs,

Uitgeverij Christofoor, tweede druk 2007. € 19,90



Ho nemen w wa

We spreken gewoonlijk over 'het zesde zintuig' om aan te geven dat we soms dingen kunnen waarnemen waar we geen gewone lichamelijke zintuigen voor hebben. Dat impliceert dat er maar vijf van die gewone zintuigen voorhanden zouden zijn. In het begin van de vorige eeuw stelde Rudolf Steiner voor dat niet vijf maar twaalf zintuigen onze waarnemingen kunnen verklaren. Inmiddels heeft de zintuigfysiologie er ook veel meer ontdekt dan de bekende vijf: zien, horen, tasten, proeven en ruiken. *Tekst | Arie Bos*

Zo kennen we nu bijvoorbeeld de zogeheten proprioceptis die overeenkomt met Steiners 'zelfbewegingszin'. En -hoe konden dat over het hoofd zien- de evenwichtszin en de tempe-



e ij elkaar ar?

ratuurzin. En ook de levenszin wordt erkend in de vorm van halfbewuste waarnemingen van de lichamelijke toestand via het autonome zenuwstelsel. Maar er zijn een paar van Steiners zintuigen die nog niet een dergelijke erkenning hebben gekregen. Zoals de taalzin, de voorstellingszin en de Ikzin. Dat is begrijpelijk, want dat zijn nu net de zintuigen of liever 'zinnen' waar dieren niet over beschikken. En omdat het huidige mensbeeld geen verschil meer erkent tussen mensen en 'niet menselijke dieren', wordt het moeilijk die zinnen te vinden. Vooral nu ook bewezen zou zijn dat wij niet een Ik, maar ons brein zijn. De afleveringen van de televisieserie 'De volmaakte mens', opent Bas Heijne steeds met de aan Emanuel Kant ontleende zin: 'De belangrijkste vraag is: *Wat is de mens?*' In de derde aflevering werd ons kijkers verteld dat de neuroweten-

schap bewezen had dat wij geen ziel hebben of een zelf zijn (dat bleek inwisselbaar) maar dat dit alles een illusie is. Want we kunnen de hersenen manipuleren zodat ons gedrag en ons gevoel en zelfs onze herinneringen worden veranderd. En dat is nu, volgens de geïnterviewde wetenschappers en filosofen, wat ons 'Ik' uitmaakt. Een Ik dat dus klaarblijkelijk geen onveranderbare constante is en dus niet bestaat. Bas sputterde wat tegen, maar besloot dat zijn weerstand tegen 'de waarheid' ingegeven was door zijn romantische inborst. Hij had maar één eenvoudige vraag hoeven te stellen om zijn gemoedsrust terug te krijgen: Wie heeft dan die illusie? (antwoord: 'Ik') Trouwens: sinds wanneer is het feit dat wij ons kunnen ontwikkelen en onszelf veranderen en dat anderen dat ook bij ons kunnen doen een argument tegen het Ik?

Maar Steiners 'Ikzin' gaat er niet over dat wij aanvoelen dat wij een Ik zijn, maar juist dat *de ander* eveneens een Ik is. Een wezen dat zijn eigen motieven heeft bij zijn daden. Iemand die ons zodanig aankijkt dat wij hem of haar herkennen als net zo'n wezen als wijzelf. En voor die empathische vaardigheid heeft 'de wetenschap' wel degelijk een begrip: 'theory of mind'. Dat gaat erover dat wij een theorie maken over de ander. Dat wij die ander herkennen als een wezen met wiens motieven wij kunnen meevoelen, zodat wij zelfs tot op zekere hoogte kunnen voorspellen wat dit zou kunnen denken en wat het gaat doen. Lang is door veel neurowetenschappers en - filosofen gedacht dat wij dankzij het nauwkeurig observeren van het gedrag en het daardoor toeschrijven van eenduidige motieven aan de ander, de conclusie trekken dat die ander een Ik is, of een zelf heeft. En dat wij daarom vervolgens ook geloven dat wij ook een zelf hebben. Alweer die illusie. (Wie is het die gelooft dat wij een zelf hebben?) Dat is een wel erg abstracte kijk op wie we zijn. Alsof we uitrekenen dat iemand anders net zo'n wezen is als wijzelf. Dat heeft niets met empathie te maken. Sinds de vondst van de zogeheten spiegelneuronen weten we dat wij alles wat we bij anderen waarnemen kunnen ervaren alsof wij het zelf zijn, of doen, of voelen. Spiegelneuronen zijn zenuwcellen in de hersenen die liggen in gebieden die een rol spelen bij onze eigen gevoelens, onze eigen houdingen en bewegingen (ook mimiek), en in de taalgebieden. Deze zenuwcellen worden geactiveerd bij het waarnemen van de anderen. Ze vormen dus een zintuig om de ander als net zo'n handelend wezen waar te nemen als wijzelf: de Ikzin.

nieuws

Lievegoed breidt jongvolwassenen GGZ uit

Lievegoed* start een landelijk multidisciplinair team dat op diverse plekken in Nederland specifieke zorg gaat bieden aan jongeren (18-28 jaar) met psychische problematiek of een verslaving. Bij deze leeftijdsgroep is nog veel gezondheidswinst te behalen wanneer wordt aangesloten bij de thema's

waar jongeren mee worstelen. Jongeren tussen de 18 en 28 jaar maken grote ontwikkelingen door. Ze zoeken naar hun eigen ik en hun plek in de maatschappij. Jongeren kunnen nu al terecht op zorgboerderij de Hoge Born in Wageningen en bij het Therapeuticum Utrecht. Later dit jaar

wordt op nog meer plekken in Nederland gestart met een jongerenaanbod. In de behandelingen wordt een veilige omgeving gecreëerd waarbinnen de jongere corrigerende ervaringen opdoet en experimenteert met nieuw gedrag. Middels concrete behandeldoelen en maatschappelijke doelstellingen werken ze aan zelfvertrouwen, zelfsturing en sociale vaardigheden. Dit alles met als doel dat

de jongere weer met zelfvertrouwen en energie de uitdagingen van het leven tegemoet stapt. En handvatten heeft om ook op de lange termijn balans in het leven te behouden.

s | *Lievegoed is een landelijke zorgorganisatie voor mensen met psychiatrische problemen, verslavingsproblematiek of een verstandelijke beperking, die werkt vanuit de antroposofie.
www.lievegoed.nl

*** 10-JARIG JUBILEUM ***

Herfstcongres 2015

SALUTOGENESE

op zoek naar de bronnen van gezondheid

*Medische, therapeutische en pedagogische
gezichtspunten op antroposofische grondslag*

27 & 28 november

Geert Groote College in Amsterdam

Lezingen van Matthias Girke (internist, auteur),
Arie Bos (voormalig huisarts, auteur) en
Marcel de Leuw (voormalig vrijeschoolleraar);
met twee rondes van gevarieerde workshops (24x).

Doelgroep: artsen, verpleegkundigen, therapeuten,
pedagogen & overige geïnteresseerden.

Kosten: € 105; leden NVKToag: € 95;
studenten € 55. Accreditatie wordt aangevraagd.

Aanmelden: via onze website.

Inlichtingen:

Jelle van der Schuit
079 - 321 18 37 / 06 - 214 126 88
info@herfstcongres.nl
www.herfstcongres.nl

Nazomer-inspiratie

De zomer is een goede tijd om te rusten én om plannen te maken voor de herfst! Graag maakt de redactie u attent op een tweetal bijzonder najaarscongressen op het gebied van gezondheid en antroposofie:

Op vrijdag 2 en zaterdag 3 oktober vindt het congres **Dementie als ontwikkeling** plaats in Eindhoven. Diverse lezingen en workshops zullen

het actuele thema van vele kanten belichten. Het jaarlijkse Herfstcongres, dat haar 10e editie beleefd, wordt op vrijdag 27 en zaterdag 28 november georganiseerd. De titel van dit van dit congres is: **Salutogenese: op zoek naar de bronnen van gezondheid.**

s | Nadere info vindt u hiernaast in de agenda.

agenda

Brummen, 13 juli – 17 juli Euritmie zomerweek 'Mensenvorm'

Door: Chantal Heijdeman (euritmist MA), Ondine Gordijn (euritmist), Antonia Hilhorst (docent levensbeschouwing, biografisch coach), Jan van Thoor (cellist/componist). Een week in het teken van de individuele biografie. Bewegen op cellomuziek, in ruimtelijke vormen, op teksten en poëzie. Ruimte voor gesprek, gelegenheid aan eigen solo te werken, of biografisch gesprek.

Locatie: school 'De Lans', Zutphensestraat 175 | Prijs: incl. koffie/thee/lunch 235,- | Aanmelding: l.hofstee@kpnmail of 035 5771503.

Utrecht, start 3 sept, om de week op donderdagavond Kunstgroep Rouwverwerking

O.l.v. Josée Niekus. Hoe gaan we met diverse vormen van rouw om, het overlijden van een dierbare of scheiding of verlies van een baan. Samen delen vanuit eigen ervaring. De start is gezamenlijk, daarna individueel kunstzinnig aan het werk met een thema. Schilderen en tekenen of boetseren Tijd: 19-20.30 u | Locatie: Therapeuticum Utrecht Dekhuyzenstraat 60 | Kosten: 15,- contante betaling | Info: 030 2759502 / 06 22927119 | www.therapeuticumutrecht.nl

Haarlem, 6 sept

Meditatie en kunstzinnig werken Gratis workshop door Peter Kapenga, coach meditatie en levensvragen en Marijke de Vries, beeldende begeleiding. Meditatie en kunstzinnig werken met beelden uit de plantenwereld als bron. Leer over verschillende meditatietechnieken en hoe je een

meditatief leven kun opbouwen?

Tijd: 19-2 u | Locatie: Marijke de Vries Kunstzinnige therapie, Sparenbergstraat 50 | Info: 023527 9555 | www.kunsttherapiehaarlem.nl

Utrecht, start 10 sept, om de week op donderdagavond

Omgaan met angst Workshop o.l.v. Josée Niekus. In deze workshop wordt gekeken naar verschillende soorten angst; sociale angst, levensangst, lichaamsangst of doodsangst (o.a. falen). Daarbij wordt KUNST gebruikt als therapie. Het is een workshop in 7 stappen, op zoek naar de 7 emoties die te maken hebben met angst Tijd: 19-20.30 u | Locatie: Therapeuticum Utrecht Dekhuyzenstraat 60 | Kosten: 15,- | Info: 030 2759502 / 06 22927119 | www.therapeuticumutrecht.nl

Arnhem, 19 sept

Wat is het etherlichaam

Oriëntatiecursus van twee zaterdagmiddagen door Cornelis Boogerd, schrijver van de boeken "het etherlichaam in de opvoeding van het kleine kind" en "visjes horen in het water". Naast inleiding en gesprek doe je eenvoudige bewegingsoefeningen die helpen om aspecten van het etherlichaam te ervaren Tijd: 13.30-17 u | Locatie: Therapeuticum Arnhem Onder de Linden 21-9 | Kosten: 35,- per dagdeel | Info: Juul van den Hombergh | hommeke@planet.nl | 06 52661095

Den Haag, 28 sept, 12 + 26 okt

Ontdek je stem en zing je vrij

Cursus o.l.v. Brigitte van Bourgonje (zangtherapeut) Werbeck oefeningen, stem- en klan- kimprovisatie Tijd: 13.30-14.30 u

Locatie: De Zalen, Riouwstraat 1 |

Tijd: 13.30-14.30 u | Kosten: 3 lessen: 49,50 Kennismakingsles 14 september: 7,50 | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 420 9371 | www.asmaraklank.nl

Eindhoven, 2, 3 en 4 okt

Michaëlconferentie met

het thema dementie

Diverse voordrachten en workshops. Openingsvoordracht Jan Pieter van der Steen: Dementie als ontwikkeling. En verder: Jannetje van Groningen, antroposofisch huisarts, over: Is preventie mogelijk bij dementie? Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Info: Henk Verboom | 06 1505 4471

Eindhoven, 7 okt

Opvoeden in het digitale

tijdperk

Een avond met Edmond Schoorel, kinderarts en schrijver van het boek: *Beeldschermbeelden*. Over de achtergronden, werkingen en bijwerkingen van de moderne media Tijd: 20-22 u | Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: leden 5,-, niet leden 7,50 | Info: Henk Verboom | 06 15054471 | henk-willemverboom@hetnet.nl

Dordrecht, 7 okt, 4 nov, 2 dec

Mediteren maar dan anders

Cursus o.l.v. Brigitte van Bourgonje (zangtherapeut). Stap voor stap leer je om meer contact te krijgen met je lichaam en meer bewust met je aandacht in NU te zijn Tijd: 9.30-10.30 u | Locatie: Trinitatiskapel, Vriesestraat 20 | Kosten: 49,50 | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Rotterdam, 21 okt

Warmtezorg in de kraam-

tijd, buikpijnpreventie

Kapinga Mwamba, natuurlijk

kraamverzorgende en verloskundige, verzorgt een lezing waarin zij het verband legt tussen een warme verzorging en een rustig kind Tijd: 20-22 u | Locatie: Gezondheidscentrum lage Land, Therapeuticum Helianth, Blondeelstraat 15 | Kosten: 15,-, leden Antroposana 10,- | Info: aanmelden mariabom@geborgenvverzorgen.nl

Werkhoven, 30 okt 2015-1 nov 2016

Antroposofische Meditatie

Begin tweejarige scholing. Praktische oefeningen met aansluitend uitwisseling van ervaringen. Cursusleiders Agnes Hardorp, Thomas Mayer. Voertaal: Engels of Duits in overleg Tijd: 19-22u, za 9-21u, zo 9-13u | Plaats: Klooster Samaya, Hollendewagenweg 20 | Kosten: 200,- | Info: www.anthroposofische-meditation.de | 0049 8315709512

Eindhoven, 3 nov

Hoe wil ik sterven?

Myriam Driesens, priester van de Christengemeenschap in Eindhoven zal dit actuele onderwerp met u gaan verkennen Tijd: 20-22 u | Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten 8,- | Info: Henk Verboom | 06 15054471 | henk-willemverboom@hetnet.nl

Eindhoven, 12 nov

In gesprek over: Vaccinatie

Noor Prent verkent als antroposofisch consultatiebureauarts met u op welke wijze er tot een verantwoorde meningsvorming gekomen kan worden over dit delicate onderwerp Tijd: 20-22 | Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: leden 5, niet leden 7,50 | Info: Henk Verboom | 06 15054471 | henk-willemverboom@hetnet.nl

Als professional jezelf scholen in de antroposofische gezondheidszorg?

- **Interdisciplinaire Basismodule** start 3 september
20 dagen voor professionals in zorg/hulpverlening: artsen, verpleegkundigen, therapeuten
- **Basiscursus 'Tijd voor antroposofie'** start 10 september 8 dagen voor managers, coördinatoren, staffunctionarissen en onderzoekers
- **(Na)Scholingsdagen** maandelijks, (bijvoorbeeld 'Depressie' 11 september)

Meld u aan voor regelmatige toezending van de nieuwsbrief per mail. Zie www.academieag.nl



antroposana bij u in de buurt

Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotteveel | T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcmail.nl

Artaban Hoorn | Ron Biesot | T 06 241 041 89 | artaban@antroposana.nl

Duindoorn (Den Haag) H. Michielssen | T 070 7371333 | duindoorn@antroposana.nl

Bergen Sonja Grin | bergen@antroposana.nl

Eindhoven Jan Frima | T 06 150 544 717 | eindhoven@antroposana.nl

Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra | T 058 2664746 | rietje_50@hotmail.com

Helianth (Rotterdam) Mathilde van Mil | helianth@antroposana.nl

Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.) Bernard Heldt | T 030 6953621 | jaspis@antroposana.nl

Keerkring (Haarlem) Hilda Rijkmans | T: 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

Aurum (Zoetermeer) Lydian Visser | T 079 322 99 82 / 06 18379112 | patientenverenigingaurum@gmail.com

Meander (Breda) Hans van Gennip | T 076 587 88 34 | meander@antroposana.nl

Noordelijke afdeling (Groningen) Nienke Boschman | T 06 208 193 55 | noordelijke.afdeling@antroposana.nl

Steden3hoek (Apeldoorn, Deventer, Zutphen) Gerard Bunnik | T 0570 64 9940 | steden3hoek@antroposana.nl

Symphytum (Vlaardingen) Ivonne van Buuren | T 06 150 445 10 | symphytum@antroposana.nl

Wilg (Alkmaar) Tine Verhagen | T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

Zonneweg (Dordrecht) Annemieke van Oostveen | T 06 34456996 | secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Regio's

Regio Zuid (Brabant) Jan Frima | T 040 2450147 | jfrima@kpnplanet.nl

Regio Zuid (Limburg) Johan Littel | T 045 5215407 | johanlittel@xs4all.nl

Gastvereniging

VOAG (Leiden) Tromp de Vries | T 071 541 6732 | trompdevries@casema.nl



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl
Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem

Nieuwe jas

Aan het eind van deze zomer gekomen, gaat Antroposana op meerdere manieren van jas veranderen. Voor de leden het meest zichtbaar is het nieuwe formaat van deze Stroom. A4 is een meer gangbaar formaat, waardoor het gemakkelijker in een envelop past, en er op (met name porto)kosten bespaard kan worden. Voor onze vormgeefster Gerda Peters betekende dit weer een extra uitdaging om – zoals we van haar gewend zijn – een aantrekkelijke lay-out te verzorgen.

Een andere vorm van 'verkleeden', vindt plaats in juli, als Antroposana samen met de brancheorganisatie voor antroposofische zorg, de NVAZ (www.nvaz.nl), verhuist naar de Boslaan in Zeist, waar ook de landelijke antroposofische vereniging (www.antroposofie.nl) zetelt. Dit heeft ook de nodige voeten in aarde; achter de schermen vinden op dit moment al veel voorbereidingen plaats.

Voor wie het nog niet wist: op onze site (www.antroposana.nl) kun je inloggen en je aanmelden voor het ontvangen van de



Antroposana nieuwsbrief. Daarnaast ontvangen de aangeelde leden, die ook een inlogaccount hebben aangemaakt, tegen het einde van de zomer een enquête, die ondermeer als doel heeft te onderzoeken wat onze leden van Antroposana verwachten en nodig hebben. Op diezelfde site is na de ledenraadvergadering in juli ook de jaarrekening 2014 in te zien.

Verder is in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen (www.nvaa.nl) een mooie nieuwe patiëntenfolder tot stand gekomen met up to date informatie over antroposofische geneeskunde. Deze folder is binnenkort te vinden bij de verschillende antroposofische therapeutica en therapeuten bij u in de buurt, en ook online op onze site. Onze overige folders krijgen eveneens - waar nodig - een update. Zo werken we aan onze missie om goede voorlichting te kunnen geven over de mogelijkheden die de antroposofische geneeskunde biedt.

s | Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuurslid)



Samen
kunnen wij de
antroposofische
gezondheidszorg
een stem geven

Word lid!



De antroposofische gezondheidszorg biedt verrassende nieuwe invalshoeken. Daarom schenken wij ieder nieuw lid, én ieder bestaand lid dat een nieuw lid aandraagt, het boek *Lof der hindernissen* door Jaap van de Weg. Tevens ontvangt u 4x per jaar het blad Stroom.



Ga naar www.antroposana.nl om u aan te melden en zie wat wij voor onze leden organiseren. Daar vindt u ook alle informatie over onze Antroposananapolis.

☐ Ik _____ (vul hier uw relatienummer in)
draag dit nieuwe lid aan:
Voorletters _____ m/v
Achternaam _____
PC + Woonplaats _____
Tel _____
E-mail _____

Invullen en sturen naar Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist of meld u aan op onze site. Het lidmaatschap van Antroposana kost € 35 per jaar. Deze actie loopt tot 15 november 2015.



Antroposofische geneeskunde

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

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.muziekspciaal.nl

Uw praktijk in deze rubriek opnemen? Prijs: € 1,50 per woord. Bel 06 486 237 41 of mail advertenten@antroposana.nl

Groningen
Balans-Muziek, praktijk voor muziektherapie | Gooyke van der Schoot | 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
Praktijk voor chirofonetiek (en kunstzinnige therapie) | Floor de Boer, te Zutphen en therapeuticum Mercur te Eindhoven | T 06 483 021 63 | www.chirofonetiek-zutphen.nl | Alternatieve oplossing t.a.v. vergoeding mogelijk

Zutphen – Olst – Wedde
Praktijk voor Chirofonetiek Angelique Petersen | Burgemeester Dijkmeesterweg 14, 7201 AL Zutphen | T 0575 515 332 | www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Psychosociale therapie

Velp/Zwolle
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

Gooi eo, Amsterdam eo, Zeist eo
(af en toe in andere regio's)

Mr. Laurien van Egeraat
Counseling praktijk | Gesprekken en geschilbeslechting vanuit een antroposofisch mensbeeld
Gevolgen en oorzaken van ziekte, relatieproblemen en scheiding; bewust maken van zich steeds herhalende ineffektieve patronen | www.eerlijkheidsfabriek.nl | T 035 628 49 92

Eindhoven/Brunssum/Maastricht
Gezondheidszorgpsycho- loog
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' | ambulante kunstzinnigetherapie + kleuradvies en sluiswerk | Hugo Tijssen | 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
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

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

Rotterdam
Katrin Beise | Euritmitherapeute in Therapeuticum Helianth | Rotterdam | T 010 226 37 88 | www.euritmierotterdam.nl | www.helianth.nl

Tandheelkunde

Arnhem
Aesculus Cortex, tandartsenpraktijk Reguleer en antroposofische tandheelkunde | P.J.M. Borm | T 026 351 56 48 | www.tandartsborm.nl | info@tandartsborm.nl | Burgemeestersplein 13A, 6814DM Arnhem | vlakbij centraal station | goede parkeergelegenheid

Voeding

Nijmegen

De smaak te pakken krijgen

| Rya Ypma | www.rya-ypma.nl | www.antroposofischedietisten.nl | T 024 355 29 78 | info@rya-ypma.nl

Overige therapieën

Delft/Zoetermeer/Den Haag

Auryn Acupunctuur

Delft Acupunctuur op antroposofische basis en

Sericotherapie | Renny Wiegerink | Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | T 06 43 060 433 | www.auryn-acupunctuur.nl

Rotterdam/Dordrecht

AsmaraKlank Stempraktijk

Stemvorming, zangtherapie (Werbeck methode).

Oorsuizen/tinnitus |

Brigitte van Bourgonje |

Trondheimpad 46, 3067

DM Rotterdam | T 010

420 93 71 | www.asmaraklank.nl | www.geluidsgemoelichheid.nl

O & Co

opleidingen

SAMPO | opleiding, actief beeldend werken met kinderen | start september 2015 | www.sampovereniging.nl

KRAAYBEEKERHOF ACADEMIE voor opleidingen en cursussen: Voed je inspiratie en verruim je inzicht in aarde, voeding en gezondheid | www.kraaybeekerhof.nl

GEZICHTSPUNTEN | Brochures over gezondheid van lichaam, ziel en geest | www.gezichtspunten.nl

VERPLEGEN!? | Onze beroepen staan onder hoge druk. Professioneel menswaardig verplegen is meer dan gevraagd. Hoe kan je goede zorg in de huidige tijd vormgeven? In september start de oriëntatie cursus voor verpleegkundigen en verzorgenden (IG) vanuit antroposofie. | www.plegan.nl



**zonlicht bracht het
rijp en groot**

Estafette de biologische eetwinkel kiest voor 100% biologisch en eerlijke prijzen!

Ontdek ons in: Alkmaar, Amersfoort, Amsterdam (Bos en Lommer, Ceintuurbaan, Zeeburg, Westerpark), Arnhem, Bergen, Breda, Delft, Den Haag, Dordrecht, Driebergen, Ede, Maastricht, Nijmegen, Utrecht en Zutphen. Kijk op www.estafettewinkel.nl



**'Slapen op puur natuur
en morgen gezond weer op.'**

BedAffair is dé nieuwe on- en offline ecologische beddenspecialzaak met 100m2 showroom in Amsterdam-IJburg waar u uitgebreid kunt proefliggen en wij u graag persoonlijk adviseren.

BedAffair biedt u een complete collectie eco slaapproducten, voor zowel volwassenen als kinderen, die gemaakt zijn van puur natuurlijke materialen en dus goed zijn voor uw gezondheid. Onze matrassen en massief houten ledikanten worden op ambachtelijke wijze in Nederland & Duitsland voor u vervaardigd van de meest zuivere, puur natuurlijke materialen.

Matrassen zijn al verkrijgbaar
VANAF € 435,- (90X200 cm)

Massief houten 2-persoons ledikanten
verkrijgbaar **VANAF € 807,-** (140X200 cm)

Babymatrassen verkrijgbaar
VANAF € 169,- (60X120 cm)

Woonwarenhuis Design 020
Pedro de Medinalaan 89-91, 2e etage
1086 XP Amsterdam-IJburg
(gratis parkeren!)

**5% korting op alle matrassen
met actiecode Stroom2015**

T. 020 - 303 1179
E. info@bedaffair.nl
W. www.bedaffair.nl

CASA Andrea Cristoforo
ASCONA

Op vakantie in een kuuroord

Zomeraanbieding tussen: 1-31 augustus 2015

te reserveren tot: 25 juli 2015

dagtemperatuur augustus: Ø 28° C

(Bron: De Zwitserse Nationale Meteorologische Dienst)



7 overnachtingen met ontbijt en uitzicht op het Lago Maggiore

1 persoonskamer met balkon, wastafel en gedeelde badkamer	EURO 500,- per week
1 persoonskamer met terras, balkon, douche en WC	EURO 630,- per week
2 persoonskamer met balkon, douche en WC	EURO 900,- per week

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



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.**