

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 2 lente 2015



De huid: grens tussen 'binnen' en 'buiten' | 4

Op zoek naar rode draad in je leven | 6

Opnieuw met je lichaam leren communiceren | 9

Omgaan met elektronische media | 14

Tastzin: voelen tot het pijn doet | 16



Vragen van een ba

Stroom gaat in gesprek met Esther, moeder van Olivier (16 maanden). Olivier wordt geboren met een gevoelig huidje. Dat uit zich in een terugkerend eczeem. De ouders willen niet direct naar medicijnen grijpen om dat eczeem de baas te worden. Ze gaan op bezoek bij het consultatiebureau in Zutphen. In gesprekken met de antroposofische arts wordt duidelijk: Olivier is een sensitief ventje met een reactieve huid. Dat vraagt in de eerste plaats om een pedagogische aanpak. Esther, zijn moeder, ziet dat een zalfje alleen niet helpt en leert praktisch om te gaan met zijn gevoeligheden. Tekst | Aad Meijer Fotografie | Heidi Arts

Ilk doe mijn baby een mutsje op, trek hem kleding aan van wol en zijde en gebruik alleen natuurzuivere producten. Hij gaat niet te vaak in bad en dan met Calendula-olie of zemelen. Een baby als Olivier is zo open dat hij begrenzing nodig heeft om niet overspoeld te raken door invloeden uit de omgeving. Dat betekent voor ons als ouders dat we keuzes moeten maken op allerlei gebied. Zijn eerste levensjaar ben ik nog niet gaan werken. Dat geeft rust en duidelijkheid. Verder kies ik ervoor dat hij in gezelschap niet door iedereen maar in de armen wordt genomen. Daar reageert hij namelijk op.'

Esther vertelt dat zijzelf zich na de drukte van veel bezoek een beetje 'leeggelopen' kan voelen: 'Als ik daar al last van heb, zal dat voor Olivier nog méér gelden. Na stressmomenten komt vaak zijn huiduitslag terug. Zo spiegelt Olivier ons als ouders terug wat we beter wel of niet kunnen doen.'

'Op tijd eten en slapen. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar bij

Op het consultatiebureau krijgen de ouders van Olivier deskundig advies. Een voorbeeld: probeer alles wat er gebeurt te *ondertitelen*: 'Nu krijg je je jas aan en gaan we even naar buiten' of 'Nu nog een schaaltje yoghurt, dan je pyjama aan en dan zingen we een liedje en ga je lekker slapen' en 'Kijk de poes schrikt van de sneeuw'. Op deze manier vindt een soort voorverteren plaats van de prikkels die binnenkomen bij Olivier. Als hij krampjes heeft kan een kamillewikkeltje helpen. Esther leert zo'n wikkeltje aan te brengen. En dan is er tenslotte de huiduitslag zelf. Die wordt voorzichtig bestreken met Rosatumcrème van Wala. Daarin zit onder andere olie van roos en geranium. Dat maakt de huid rustig.

Naast gesprekken over het vermijden van teveel aan prikkels, komt ook het vaccineren ter sprake. Esther: 'Mijn man en ik hebben lang gewikt en gewogen hoe we met vaccinatie om zouden gaan. Welke prik is nu écht nodig? Uiteindelijk hebben we gekozen wat later met inenten te beginnen, vanaf zes maanden. Inclusief het kinkhoestvaccin, want het risico om die ziekte op te lopen, vonden we te groot. Inenten tegen Hepatitis B en Pneumokokken leek ons niet nodig. Je wordt wel aangesproken op niet-vaccineren. Sommige mensen kunnen zich niet voorstellen dat je iets anders zou kiezen dan de algemene cocktail. Wij wonen in de buurt van wat je de 'bible belt' kan noemen. Dus krijg ik vragen of we religieuze redenen hebben om niet te vaccineren. Maar onze redenen zijn van andere aard. We maken keuzes vanwege de gevoeligheid van Olivier. Van ons mag hij met kleine stapjes zijn weerstand opbouwen en dan misschien over zijn huidprobleem heen groeien.

by aan zijn ouders

dit kind luistert het nauw! Na acht maanden de borst krijgt hij als bijvoeding biologische melkproducten en fruit. Gelukkig dat hij op voeding niet zo gevoelig reageert. Maar ik kies wel voor natuurzuivere producten. Olivier is nu 16 maanden en heeft veel minder last van eczeem. De laatste maanden is zijn huid rustig.'

antroposofisch | www.antrocbzutphen.nl



Colofon
11e jaargang, nr. 2, lente 2015

Redactie Heleen Hupkens (hoofdredactie a.i.), Arie Bos, Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Mieke Linders, 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 3 juni 2015

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

Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl

Ledenmutaties leden@antroposana.nl

Vragen Antroposanapolis antroposanapolis@flexisgroep.nl, (020) 62 60 628

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

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

Secretarieel medewerker Inica Loe en 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: 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.

stroom

Grenzen

Wie een 'dikke huid' heeft kan veel verdragen, zegt het spreekwoord. Wat er ook op hem of haar af komt, wordt afgeweerd of genegeerd, zonder er innerlijk last van te hebben (zo lijkt het tenminste.....). De huid staat in dit spreekwoord symbool voor de grens tussen 'binnen' en 'buiten'. En dat is het in feite ook. In dit nummer van Stroom besteden we uitgebreid aandacht aan de huid als barrière cq. bescherming ten opzichte van de buitenwereld, maar ook als organisme om je te verbinden met de fysieke wereld om je heen.

Je huid is letterlijk de grens van je fysieke lichaam, maar geeft ook grenzen aan. Hebben we niet allemaal een 'pijngrens' als we met onze vinger te dicht bij het kaarsvlammetje komen? En soms kan innerlijke stress zich uiten in eczeem van de huid. Dan zijn we qua spanning 'over onze grens gegaan'.

Via de huid voelen we of iets buiten ons warm, koud, ruw of glad is. Dat doen we met onze tastzin, legt Arie Bos ons uit. Maar het gaat verder: 'We denken bij tastzin dat het om waarnemen van iets buiten ons gaat, maar eigenlijk is het een grensbeleving: hier houd ik op en begint iets anders.'

Op die manier kan de huid een signalerende functie hebben. De nog kleine zoon van Esther heeft sinds hij geboren is al last van eczeem. Alle drukte is hem soms te veel. Na stressmomenten komt vaak zijn huiduitslag terug. Zijn huid reageert daarop en spiegelt de ouders wat ze beter wel en niet kunnen doen.

Dit nummer gaat over de huid, maar eigenlijk nog meer over het ervaren en respecteren van grenzen. Over het verwerken van 'grenservaringen', zoals na een overlijden of ontslag. Biografisch werken kan je dan helpen de rode draad in je leven weer te herkennen, vertelt biografisch consulente Leo Beth ons. En over grenzen stellen van invloeden van buitenaf, bijvoorbeeld aan het kijken naar beeldschermen. Wat kunnen we hier innerlijk tegenover stellen?

Ik wens u grenzeloos veel leesplezier. (HH)



Over gevoelig

Column | Arie Bos

Waarschijnlijk zijn de patiënten in antroposofische praktijken niet anders dan die in reguliere praktijken, behalve één bepaalde groep: de mensen die niet tegen reguliere medicijnen kunnen. En die daarom kiezen voor antroposofische of homeopathische geneesmiddelen. Er zijn mensen die stevast op medicijnen reageren met alle bijwerkingen die maar mogelijk zijn. Wat is hier aan de hand? Zijn dat aanstellers? Zit het allemaal tussen de oren? Er zijn vast wel dokters die dat stiekem denken.

Waarom hebben - reguliere en heel soms ook antroposofische - medicijnen eigenlijk bijwerkingen? Dat komt omdat al onze lichaamscellen nu eenmaal afkomstig zijn van die ene bevruchte eicel waarmee we begonnen. Al onze cellen hebben dus hetzelfde DNA als die eicel. Het DNA van een cel bevat de recepten van de processen in de cel en daar hebben die medicijnen effect op. Nu zijn de cellen van de nieren anders dan die van bijvoorbeeld de huid. Dat is mogelijk omdat niet al de genen van het DNA in de verschillende organen en weefsels geraadpleegd kunnen worden, omdat sommige 'uit' staan en andere 'aan'. Dat bepaalt weer hoe de cellen zich zullen gedragen: als niercellen of als huidcellen. Eigenlijk is het geen aan-of-uit-knop, het is meer een soort dimschakelaar. Genen die belangrijk zijn in een niercel kunnen dus ook in een huidcel nog een beetje aanspreekbaar zijn. En dus kunnen ze reageren op een medicijn dat voor de nieren is ontwikkeld.

Waarom is de ene mens gevoeliger dan de ander? Dat heeft te maken met de snelheid van medicijnafbraak in de lever en de snelheid van opname van dat medicijn in de cellen. Die snelheid wordt door een paar genen bepaald. Het blijkt dat sommige mensen die genen dubbel of soms driedubbel hebben (ofwel meerdere 'kopieën'). Wanneer dat het geval is, komt er weinig medicatie in de cel aan en merk je er dus ook weinig



van, net als van de bijwerkingen. Heb je maar één gen zonder kopieën, dan ben je erg gevoelig voor medicijnen en kun je er goed ziek van worden.

Hoe kom je nu aan die kopieën? Van je ouders, uiteraard. Maar het is interessant hoe die kopieën ooit zijn ontstaan. Het blijkt dat organismen reageren op de eisen van de omgeving door het veranderen van de aan/uit-knop in het DNA wat betreft bepaalde genen. En dat levert in de volgende generaties dan vaak verdubbeling op van een bepaald gen dat tegemoet komt aan die eisen. Zo blijkt bij kinderen van moeders die HIV geïnfecteerd zijn een gen verdubbeld of verdriedubbeld te zijn dat beschermt tegen die infectie. En zo zijn in bepaalde bevolkingsgroepen genen verdubbeld die melksuiker helpen verteren, en wel bij die volken die koeien gingen houden. En hetzelfde gebeurde met een gen dat gluten helpt verteren bij de volken die granen gingen verbouwen om te eten. De evolutie is dus geen kwestie van toevallige mutaties. Het is het werk van onbewuste doelgerichte levensprocessen. Maar wanneer bij iemand het gen dat medicijnen afbreekt niet is verdubbeld is er gelukkig geen man overboord: de meeste antroposofische en homeopathische medicijnen hebben weinig tot geen effect op het DNA. Die werken op een ander niveau.

s | Arie Bos, gepensioneerd antroposofisch huisarts



Op zoek naar de

Een ingrijpende gebeurtenis in het leven als ziekte, ontslag, verlies van een dierbare vraagt na rouw en herstel om betekenis en zingeving. Wat we geen plek weten te geven in ons levensverhaal valt uit de samenhang en gaat een eigen leven leiden. Biografisch werk kan je helpen de rode draad in je leven te ontdekken. Stroom ging in gesprek met Leo Beth over dit vakgebied, dat zich wereldwijd heeft ontwikkeld tot een belangrijk instrument als het gaat om gezondheid. *Tekst | Mieke Linders*

We leven in een toegenomen complexe en geïndividualiseerde wereld. Ook van overheidswege wordt steeds meer verwacht dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gezondheid. De preventieve gezondheidszorg wordt urgenter. Internet is een onuitputtelijke bron van informatie. Maar wie helpt je daarin je eigen weg te vinden? Leo Beth, voormalig huisarts, docent levensloopkunde, bedrijfsarts, vertrouwensarts, loopbaancoach en biografisch consultant, viert dit jaar het vijftienvijftigjarig bestaan van zijn praktijk voor medisch-biografisch consult 'Pleisterplaats'.



Leo Beth: 'Ieder mens heeft een biografie. Opnieuw ontdekken hoe denken, voelen en willen op elkaar afgestemd kunnen worden en hoe daardoor de eigen regie versterkt wordt, geeft iemand het stuur terug in handen. We staan voor grote uitdagingen. Het is wezenlijk om de praktische kant ervan goed te kunnen regelen en in overeenstemming te brengen met de eigen opvattingen, waarden en kwaliteit van leven. Zicht hebben op wie je bent, wat je kunt, wat je wilt en hoe je dat passend krijgt, is daarbij essentieel.'

rode draad in je leven

*Weten
waar je vandaan komt,
helpt bij het vinden
van je bestemming*

Zijn eigen loopbaan begon als antroposofisch huisarts in Amsterdam-Noord. Als studieleider in het propedeutische jaar van de Vrije Hogeschool raakte hij echter overwerkt. 'Een klassieke burn-out', vertelt hij, 'al heette dat toen nog niet zo. Dat Rinke Visser en Josien de Vries juist daar en toen de eerste vormen van biografiek ontwikkelden, heb ik me pas later gerealiseerd. Wel zag ik mijn carrière als huisarts en die als studieleider in rook opgaan. Om uit de impasse te raken ben ik in zee gegaan met het Metacentrum, een antroposofisch loopbaanadviesbureau. Al na drie weken zat ik aan de andere kant van de tafel: van cliënt was ik consulent geworden. Het individuele gesprek lag mij beter dan groepsdynamiek, had ik ontdekt. Zo kwam ik terug in de spreekkamer met nu de gelegenheid om door te vragen over leven, inspiratie, werk en gezondheid. Iets waarvoor me als huisarts de tijd ontbroken had. Het vak van loopbaan coaching kon ik me, dankzij mijn ervaring, snel eigen maken. Vooral door de boeken van Rudolf Steiner en Bernard Lievegoed kwam ik achter de grote mogelijkheden die het biografische werk biedt. Door Bernard Lievegoed's 'De levensloop van de Mens' en 'Mens op de Drempel' ging een wereld voor me open.'

Eigen antwoorden

In het loopbaanadvieswerk staan vier vragen centraal: wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik en waar past dat? Met biografisch werk sta je stil te bij je eigen levensverhaal en wat daarin tot uitdrukking wil komen. Je krijgt contact met de rode draad in je leven en kunt op het spoor komen van wat je eigenlijk hier op aarde komt doen.

‘Maar dit is natuurlijk niet alleen van belang bij loopbaanvraagstukken. Bij elke (levens)crisis is het verankerd zijn in de eigen levensgeschiedenis en het verhaal dat daaruit spreekt een geweldig houvast,’ zegt Leo Beth. ‘Ook als er geen hang bestaat naar een spirituele oriëntatie. De beeldende uitspraak: ‘Het laatste wat een vis leert kennen is het water’, gaat hier op. Datgene wat tot dan toe altijd volstrekt vanzelfsprekend was, zoals gezondheid, talenten, ambities, komt meestal pas tot bewustzijn als er vragen over gesteld worden. Die vragen stelt de consulent. Ze helpen mensen bij het vinden van hun eigen antwoorden. En de eigen antwoorden daar gaat het om.’ Centraal in zijn aanpak staat het gesprek, de ontmoeting. ‘Iedere keer opnieuw blijkt dat wanneer je niet alleen bent bij een grenservaring, maar samen aan die grens staat en het samen niet weet, er ‘een derde’ zich kan aandienen die het wel weet. Dat noem ik de (levens)kunst zoals die wordt beoefend in mijn praktijk. Het omgaan met zware levensthematiek en existentiële keuzes kan ook een volkomen gezond mens uit balans brengen. Zeker als het gaat om zoeken naar betekenis en zingeving, is psychotherapie dan niet noodzakelijk de aangewezen weg. In voorkomende gevallen dat het zelf herstellend vermogen tekort schiet, verwijs ik door.’

Gaandeweg

Leo Beth: ‘Bij ‘Pleisterplaats’ ligt in mijn praktijk de nadruk op ‘het doorprikken van blaren, het verzorgen van de wonden en het bijkomen na vermoeienissen’, doel is inzicht te krijgen door een goed gesprek aan tafel. Bij ‘Gaandeweg’ lopen we onder het motto ‘voortschrijdend inzicht’ samen een eindje op. Naast elkaar wandelen we de toekomst tegemoet en bespreken de obstakels en de weerstanden die we onderweg tegenkomen. Weten waar je vandaan komt, helpt bij het vinden van je bestemming. De biografische blikrichting werkt meestal zeer

verhelderend. Ook al weten we beiden de antwoorden niet, ook hier geldt: twee weten meer dan een. Het leren kennen van je zwakke en sterke kanten in een biografisch traject is niet alleen van waarde voor jezelf, maar vooral ook voor de wereld om je heen. Dit geeft biografisch werk zijn sociale dimensie. De grondsteenspreuk van het instituut waar ik aan verbonden ben, noemt de biografiek zelfs ‘vredeswerk’. Rudolf Steiner zei het zo: ‘Dit alleen geneest wanneer in de spiegel van de mensenziel de hele gemeenschap zich vormt en in de gemeenschap de kracht leeft van de enkele ziel’. We komen uit een ‘kosmos van wijsheid’ en zijn op weg naar die van liefde en verantwoordelijkheid. Je kunt je dan ook afvragen: hoe kan ik tijdgenoot zijn? Wil ik deel van het probleem zijn of deel van de oplossing? Vasthouden aan de ‘comfortzone’ trekt een wissel op de aarde en op onze kinderen. Hedonisme en egoïsme gaan geen nieuwe wereld scheppen. Tijdgenoot word je door jezelf en jouw roeping te leren kennen. Door het wonder van de metamorfose dat besloten ligt in de levensloop.’

s | www.leobeth.info



Kraaybeekerhof

**Opleidingen
en cursussen**

Voed je inspiratie
en verruim je inzicht
in aarde,
voeding en
gezondheid

kraaybeekerhof.nl

Info opleidingen
OPEN DAG: 20 juni

onderzoek

Lectoraat kan weer vier jaar verder!

Na een jaar van voorbereiding, plannen maken en gesprekken accordeerde het bestuur van hogeschool Leiden eind 2014 het voorstel om het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) een derde projectperiode van vier jaar (2015-2018) toe te kennen. Inmiddels hebben we, naast het vieren van dit heuglijke feit, alweer samen met onze stakeholders hard gewerkt om concrete plannen voor de komende jaren te maken.

Wat gaat het lectoraat doen?

1. De ontwikkeling van AG zorgprogramma's/ zorgpaden voor reguliere indicaties (bv. hoge bloeddruk of fobieën):
 - Hiermee kunnen we helder communiceren over wat de AG te bieden heeft voor reguliere indicaties.
 - Hiermee kunnen we ook onderzoek gaan doen naar de klantervaringen, veiligheid en (kosten)effecten van deze aanpak.
2. Routinematig monitoren van de zorgpraktijk met betrekking tot veiligheid, effecten en klantervaringen:
 - Dit is belangrijk voor het AG veld zelf om meer zicht te krijgen op wat er behandeld wordt, door welke therapierichtingen, met welke effecten, en wat 'de klanten' hieraan ervaren.
 - De resultaten kunnen ook gebruikt worden voor communicatie met derden (bv. zorgverzekeraars, wetenschap).
3. Casuïstisch onderzoek voor praktijk en onderzoek:
 - In aansluiting aan de huidige ontwikkeling van 'Personalized medicine' in de gezondheidszorg, gaat het lectoraat zich (nog meer) bezig houden met onderzoek op het niveau van de individuele patiënt.
 - Dit onderzoek moet bijdragen aan de kwaliteit van de zorgpraktijk en het wetenschappelijk onderzoek van 'Personalized medicine'.
4. Geneesmiddelenonderzoek:
 - Doordat AG middelen al jaren van de Nederlandse markt zijn, is er grote behoefte aan (ook) Nederlands



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

onderzoek naar de kwaliteit, veiligheid en effecten van AG middelen.

5. Met praktijkonderzoek aansluiten bij maatschappelijk actuele thema's
6. Met praktijkonderzoek de bijdrage van AG aan de gezondheidszorg strategisch ondersteunen
7. Bijdragen aan beter zichtbaar en toegankelijk maken van AG in samenwerking met andere stakeholders
8. Bijdragen aan het hogeschoolthema Eigen Regie (www.hsleiden.nl/eigen-regie)
9. Studenten deel laten nemen aan onderzoek

Naast deze prioriteiten zijn er nog diverse andere projecten, zoals promotieonderzoeken (kunstzinnige therapie, patiëntencompetentie, fenomenologisch onderzoek naar kleuren, Kindertherapeuticum), een website met wetenschappelijke informatie over AG voor patiënten/ cliënten en verwijzers i.o., en kwalitatief onderzoek naar de effecten van AG op de kwaliteit van leven.

s | Zie voor meer info onze vernieuwde website:
www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg



Opnieuw met je lichaam leren communi- ceren

SOLK, oftewel Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten, is de nieuwe term voor de diagnose 'vage klachten'. Vanuit het antroposofisch mensbeeld vinden artsen de klachten van SOLK-patiënten juist wel goed verklaarbaar. Antroposofisch huisarts Peter Staal: 'Mijn ervaring is dat deze patiënten vaak te los in hun vel zitten. Hun ziel is niet hecht verbonden met hun lijf.'

Tekst | Hester Anschütz

'Mensen die met pijnklachten kwamen, waar een arts geen aanwijsbare oorzaak voor kon vinden, kregen vaak te horen dat het waarschijnlijk 'tussen de oren zat', vertelt Peter Staal, antroposofisch huisarts in Tilburg. 'Mensen kregen zo het gevoel dat dit hun eigen schuld was. Nu kennen we de term SOLK.' Hier is volgens de officiële landelijke richtlijn sprake van als lichamelijke klachten langer dan enkele weken duren en als er bij adequaat medisch onderzoek geen aandoening is gevonden die de klachten voldoende verklaart. Bijna de helft van de mensen die bij de huisarts komt met lichamelijke klachten, valt onder deze diagnose.

Voor antroposofische artsen en therapeuten is de benaming overigens wat wonderlijk, zegt Staal, want 'onvoldoende verklaarbaar' vindt hij de klachten van SOLK-patiënten meestal niet. 'Als je vanuit het antroposofische mensbeeld kijkt, waarin lichaam, ziel en geest als een geheel worden gezien, met verbindingen tussen deze wezensdelen, dan zijn de klachten vaak goed verklaarbaar.' Staal legt dit aan zijn patiënten uit zonder de antroposofische termen te gebruiken. Hij spreekt over 'vitaliteit' (voor het etherlichaam) en 'de ziel' (voor het astraallichaam).

Ziel en lichaam

'Vitaliteit zorgt in ons lijf voor opbouwprocessen, het zorgt ervoor dat een wondje in je vinger weer geneest en dat je uitrust tijdens je slaap. Je

ziel is dat wat je beleeft aan de dingen, dat je pijn voelt als je je stoot bijvoorbeeld,' legt Staal uit. 'Als je je ziel en je lichaam als twee teamspelers ziet, die het gezamenlijk moeten doen, dan begrijp je dat door omstandigheden – een trauma of uitputting – een van deze twee kan veranderen, waardoor hij zich niet meer op de andere speler kan richten. Er ontstaat dan een disbalans, de communicatie stopt en je lijf of je ziel richt zich al-

ziel weer in evenwicht.' Staal wil niet zeggen dat antroposofische therapieën altijd zonder meer beter werken bij SOLK dan reguliere, maar 'ik vind het uitgangspunt van antroposofische therapie bij deze klachten wel vruchtbaarder.'

Multidisciplinair

Anneke Jol is het geheel met Staal eens. Ze is als reguliere psychotherapeut werkzaam bij het antroposo-

Een SOLK-patiënt heeft meestal geen woorden voor zijn gevoelens en kan geen betekenis geven aan wat hij aan zichzelf ervaart

leen nog op zichzelf. Daar krijg je last van en daar moet je een oplossing voor zien te vinden, de communicatie moet hersteld worden.'

Vaak voorkomende klachten bij SOLK zijn ernstige vermoeidheid, buikpijn, darmklachten als diarree of verstopping, maagklachten, lage rugpijn, hoofdpijn, duizeligheid en hartkloppingen. 'Dat is een vergaarbak van diagnoses, maar mijn ervaring is dat patiënten met SOLK vaak te 'los in hun vel' zitten. Hun ziel is niet hecht verbonden met hun lijf. Als dat zo is, gaat de ziel een beetje zweven en het lijf lijkt ervaren te worden als een zware zak aardappelen. Als je, door middel van therapie, wijziging van levensstijl of geneesmiddelen, de vitaliteit weet te herstellen, komen lijf en

fische Therapeuticum de Rozenhof in Zutphen. Voor haar hebben antroposofische therapieën zelfs duidelijk een meerwaarde ten opzichte van de reguliere aanpak van SOLK. 'We hebben hier goud in handen, zei ik toen ik twaalf jaar geleden bij de Rozenhof kwam werken. Binnen de reguliere geneeskunde kijken artsen steeds vaker ook naar een combinatie van lichaam en geest, maar de antroposofie doet dit al zoveel langer, we hebben hier veel meer ervaring mee. Antroposofie is eigenlijk psychosomatisch denken.' Het doel van het speciale SOLK-programma dat Jol enkele jaren geleden in Zutphen startte, is om mensen innerlijke gewaarwordingen te laten beleven. Jol: 'Dat is iets wat iemand met SOLK vaak niet goed kan. Hij heeft

meestal geen woorden voor zijn gevoelens en kan geen betekenis geven aan wat hij aan zichzelf ervaart. De oorzaak hiervan is veelal een slechte hechting aan het eigen lichaam door wat voor reden dan ook.' Het volledige SOLK-programma bestaat uit achttien opeenvolgende vrijdagen waarop een groepje van minimaal zes patiënten een combinatie volgt van gesprekstherapie en verschillende non-verbale therapieën als euritmie, muziek-, kunst- en ademtherapie. In september start in Zutphen een nieuwe ronde.

Veiligheid

De therapieën werken geen van allen gericht aan de klachten van de deelnemers van het SOLK-programma. Kern van elke therapie is het geven van de innelijke gewaarwordingen en zo nodig leren verwoorden. Johannes Treuren, verantwoordelijk voor de euritmie therapie in het Zutphense SOLK-programma vertelt hoe hij dit bij zijn therapie probeert te bereiken. 'Als je een bepaalde beweging in de euritmie maakt, bijvoorbeeld van de letter B, dan zou je die beweging in je lichaam moeten voelen. De B voel je vooral sterk in je buik, maar om dat te kunnen ervaren, moet je een bepaalde openheid hebben.' Hiervoor moet iemand zich veilig in zijn lijf voelen, wat bij een SOLK-patient vaak niet het geval is. Dankzij de euritmische bewegingen kan een gevoel van veiligheid langzaam maar zeker ontstaan.'

'Enkele deelnemers zijn na het door-

lopen van ons SOLK-programma verder gegaan met euritmie bij mij, omdat ze iets aan hun klachten wilden blijven doen. Ik merk aan hen hoe ze een andere verhouding tot hun klachten hebben gekregen,' aldus Treuren. 'Ze kunnen deze veel beter beschrijven en zijn er minder slachtoffer van. Ook spreken ze zich geregeld uit over wat ze tijdens de therapie beleven. Dat was toen ze destijds met de therapie begonnen helemaal niet zo, toen ervoeren ze veel minder.

Stapje voor stapje

De euritmische bewegingen die hij aan zijn patiënten aanbiedt zijn afhankelijk van de mensen tegenover hem. Treuren: 'Bij euritmie therapie worden nogal eens gebaren aangeboden, zonder verdere uitleg. Die gebaren zijn geweldig, maar je moet eigenlijk kijken wat de patiënt met die gebaren doet.' Hij kijkt goed of de therapie iets bij zijn patiënten teweeg brengt. Als er niets gebeurt, probeert hij een andere beweging. 'Ik wil voorkomen dat mensen mij alleen maar imiteren, ze moeten het zelf ervaren. Als iemand tijdens de bewegingen wiebelig wordt of er komen tranen, dan ben ik er om hem in dit proces van ervaringen te begeleiden. Deze ontwikkeling moet ook niet te snel gaan, iemand heeft houvast nodig. Die geef ik, zodat iemand steeds een stapje verder kan gaan.'

boe



Autobiografisch schrijven

Wie wil niet de regie over het eigen bestaan zelf in handen kunnen nemen? Willemijn Soer laat in haar boek 'Autobiografisch Schrijven' zien hoe met behulp van biografiek het vaak grillige levenslot aanvaard en zelfs omgebogen kan worden. Haar verhaal is zeer toegankelijk geschreven. Levendige fragmenten, geput uit de vele jaren dat ze cursussen gaf, illustreren de tekst. De voorbeelden uit haar eigen 'ontwikkelingswerk' ontbreken niet. 'Schrijven is magie, zegt Soer. 'De hand weet meer dan het hoofd.' Met het beschrijven van zowel zintuiglijke waarnemingen als onze omgeving lichten samenhangen op. De weefsels en patronen van ons bestaan worden er inzichtelijk door gemaakt. De methode die Soer beschrijft is fascinerend. Ze reikt meerdere hulpmiddelen aan die nieuw licht kunnen werpen op oude belevenissen. Hierdoor kunnen volgens haar metamorfosen plaatsvinden en kan

de afstand tussen ons dagelijkse ik en het lot dat ons overkomt overbrugd worden. 'Door te schrijven in de tegenwoordige of verleden tijd wordt ons innerlijke standpunt bewogen. Ook kan een wisseling van perspectief worden verkregen door in de eerste, tweede of derde persoon te schrijven: kijken door de ogen van een ander'. Soer zelf noemt de methode geen therapie maar ontwikkelingswerk. Van de drie delen van het boek is met name het derde, het werkboek, bedoeld voor collega's die de biografie willen hanteren in hun werkwijze. Voor elke geïnteresseerde lezer is het hele boek een parel om kennis te nemen van de mogelijkheden van het autobiografische schrijven. 'Hoe modern en elektronisch gewapend we ook zijn, zo 'retro' zijn we ook', zegt Willemijn Soer. En zij kan het weten! (ML)

s | *Autobiografisch schrijven* Waar wij het over hebben wanneer wij het over ons leven hebben. Willemijn Soer / Uitgeverij Christofoor, Zeist 2013 (tweede druk 2014), € 24,90

Rectificatie

In Stroom nr 1 van 2015 stond een recensie over het boekje *Gezond denken over bewegen*, geschreven door L.C.F. Mees. Per abuis worden in deze recensie de motorische en sensorische zenuwen consequent motorische en sensorische spieren genoemd. Dit is een onhandige fout. (PE)

Ontspannen opvoeden in 12 stappen

De vrolijke en luchtige voorplaat van het boek van Christiane Kutik suggereert hoe licht het opvoeden van kinderen kan zijn. Aantrekkelijk wellicht voor ouders die de roze wolk van na de geboorte zagen verdampen in stress en vermoeidheid. De vormgeving van het boek komt de lezer die beperkt tijd heeft tegemoet. De rustige, ruime bladspiegel leest vlot en prettig. In 12 beknopte hoofdstukken beschrijft Kutik de pijlers waarop volgens haar een harmonieus gezinsleven rust. Haar opvoedingsadviezen, bedoeld voor de omgang met kinderen van elke leeftijd, maar name de 0-7 jarigen, zijn in alle eenvoud overtuigend en bemoedigend. Al zal bijsturing van reeds ondermijnende patronen enige volharding vragen. Als ouder moeten wij wegwijzer zijn voor onze kinderen, houdt Kutik ons voor. Wij zijn geen 'maatjes'. Kinderen motiveer je door een voorbeeld te geven, niet door woorden en argumenten. En dat begint bij je te beseffen dat het noodzakelijk is dat de ouder de leiding neemt. Als hulpmiddel geeft Kutik de 'vijf A's': volkomen Aandacht, Aanspreken bij de naam, Aankijken, Aanwijzing geven en Aanhouden en standvastig blijven. Agressie van een kind betekent vaak een roep om hulp, legt ze uit. Die kan met 'gevoelsat-



tenties' worden opgevangen. Niet een opgewonden 'nee', maar een voelbaar 'nee' raakt het hart. Ouders zijn nogal eens bang om streng te zijn, lezen we. Maar 'onze duidelijkheid is hun oriëntatie', is Kutik's boodschap. Met duidelijk klare (omgangs)regels, een duidelijk dagritme, het instellen van rituelen en rustpunten zijn we op weg naar een rustige leefsfeer. Het kind zal geborgenheid, houvast en liefde ervaren. De ouders zelf verdienen eveneens aandacht. Respectvolle omgang met elkaar, tijd voor de relatie nemen, weer zelf op krachten komen, is van belang. 'Hoe vrijer de ouders, des te vrijer de kinderen', is Kutik's devies. (ML)

s | *Ontspannen opvoeden in 12 stappen* Christiane Kutik / Uitgeverij Christofoor, Zeist 2014, € 12,50 (Oorspronkelijke titel: *Erziehen mit Gelassenheit*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2009)

Beheers jij de elektronische

We turen dagelijks uren met z'n allen naar schermen, van computer, tv, telefoon en tablet. Wat doet dit met ons? Andreas Neider, auteur en leraar antroposofie en mediapedagogiek in Stuttgart, waarschuwt voor een verzwakkende werking op concentratievermogen, geheugen en onze wil. Hij geeft tips hoe je bewust met beeldschermen om kunt gaan.

Tekst | Hester Anschütz

'Het lijkt of internet mijn concentratievermogen en mijn vermogen tot contemplatie heeft uitgehold,' stelt Nicholas Carr, een Amerikaanse wetenschapsjournalist enige jaren geleden vast. 'Mijn hoofd wil alleen nog informatie ontvangen, zoals het internet die verstrekt: in een snel bewegende stroom van fragmenten.' Herkenbaar? Volgens mediapedagoog Andreas Neider tast veelvuldig mediagebruik niet alleen ons concentratievermogen aan, maar bijvoorbeeld ook ons geheugen en onze wil. Maar je kunt er iets aan doen.

Weg met alle beeldschermen dan maar? Nee, helemaal afzien van mediagebruik is volgens Neider niet de oplossing voor de aanslag op onze innerlijke vermogens. Hiermee sluit hij zich aan bij wat Rudolf Steiner ooit over technologie en de omgang hiermee heeft gezegd. Steiner meen-

de dat technologie bij de huidige tijd hoort. Daar moet je proberen innerlijk wat tegenover te stellen. Tenslotte kun je je, zonder een innerlijke worsteling tussen goede en kwade invloeden, niet als mens verder ontwikkelen. Probeer dus de werking van technologische middelen op jezelf te doorgronden en je zielenkrachten ervoor te wapenen. Zo kun je een innerlijke soevereiniteit opbouwen ten opzichte van elektronische media, zodat jij hen beheerst in plaats van dat zij jou beheersen.

Oefen jezelf innerlijk krachtiger te maken, daar waar computers je verzwakken

Aandachtig waarnemen

Andreas Neider geeft oefeningen, die je regelmatig en gedurende een langere periode moet doen om resultaten te merken, maar die je helpen je innerlijk krachtiger te maken, daar waar computers je verzwakken. Bijvoorbeeld om verstrooiing van je aandacht tegen te gaan, een gevolg van het vele surfen op internet. Hoe vaak ga je niet het net op om iets bepaalds te zoeken en beland je vervolgens heel ergens anders, doordat je steeds

verder klikt, fragmentarische deeltjes informatie tot je nemend? Om deze verstrooiing tegen te gaan, raadt Neider aan om enkele weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar het weer te kijken en nauwkeurig te beschrijven hoe het eruit ziet. Vervolgens vergelijk je het met je waarneming van het weer van de dag ervoor. Door deze oefening geruime tijd vol te houden – Neider spreekt van zeker vijftig dagen – merk je dat je waarneming verandert, dat hij nauwlettender en gericht wordt. Bovendien zul je

bewuster omgaan met je zintuiglijke indrukken en je zult beter met je aandacht bij één ding kunnen blijven.

Herinneren

Via websites als google en wikipedia hebben we als het ware ons geheugen deels extern neer gelegd – de hoeveelheden kennis die je op internet vindt, lijken grenzeloos en ongekend. Het menselijk geheugen is echter meer dan alleen informatie of kennis van feitjes, dat zit ook niet alleen in

media of beheersen ze jou?

je hoofd of in je denken, maar ook in je lichaam. Schrijven of pianospelen herinner je je met je handen en niet met je hoofd.

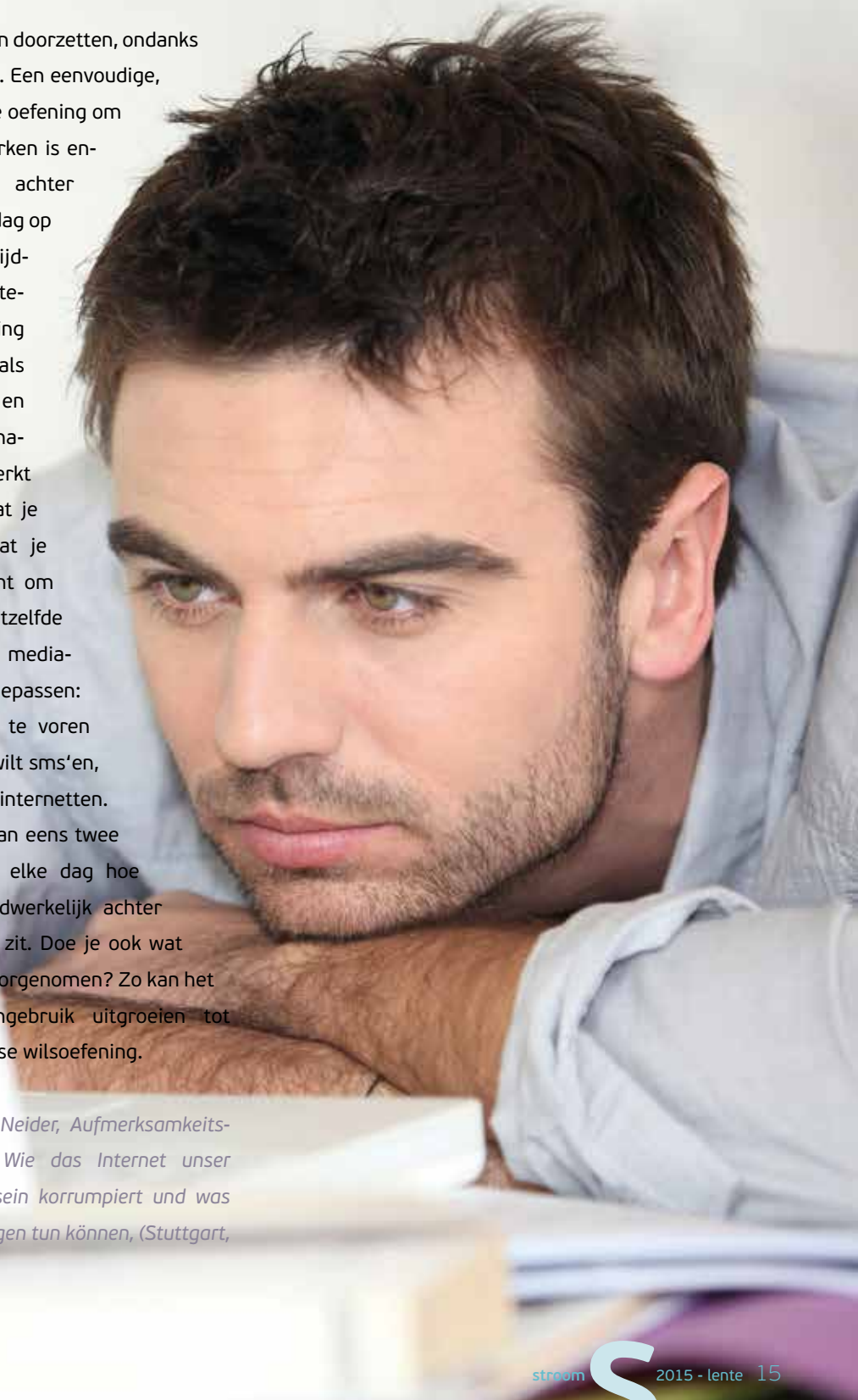
Je sterkt je vermogen tot herinneren door enige tijd je dagelijks een ontmoeting met iemand op de dag ervoor voor de geest te halen. Probeer in je herinnering precies terug te halen hoe iemand eruit zag, wat hij aan had, hoe hij keek en daarnaast wat er om hem heen te zien was of wie er voorbij kwamen op het moment van de ontmoeting. Je zult versteld staan over hoe weinig details je meestal van een ontmoeting van één dag geleden nog weet. De dingen die je niet meer weet, vul je vervolgens in met zelfverzonnen details, zodat je jezelf oefent in het innerlijk vormen van beelden. De volgende dag zul je hierdoor al meer details weten te onthouden en zo je geheugen krachtiger maken.

Je wil oefenen

Eindeloos blijven hangen achter je scherm, lusteloos wat sms'en, mailtjes sturen, nog een nieuwtje lezen, facebook checken. Het verzwakt je wil, omdat het allemaal geen moeite kost, je krijgt het met de klik van je muis of een veeg over je touchscreen. Als je nergens meer moeite voor hoeft te doen, hoe kun je je wil dan nog oefenen en ontwikkelen? Daarvoor zul je

moeten leren doorzetten, ondanks tegenslagen. Een eenvoudige, maar lastige oefening om je wil te sterken is enkele weken achter elkaar elke dag op hetzelfde tijdstip een nutteloze handeling te doen, zoals je veter los en weer vastmaken. Dit sterkt je wil, omdat je dát doet wat je voorneemt om te doen. Hetzelfde kun je op je media-gebruik toepassen: bedenk van te voren waarom je wilt sms'en, e-mailen of internetten. En noteer dan eens twee weken lang elke dag hoe lang je daadwerkelijk achter een scherm zit. Doe je ook wat je je hebt voorgenomen? Zo kan het beeldschermgebruik uitgroeien tot een dagelijkse wilsoefening.

s | *Andreas Neider, Aufmerksamkeitsdefizite. Wie das Internet unser Bewusstsein korrumpiert und was wir dagegen tun können, (Stuttgart, 2013)*



Als professional jezelf scholen in de antroposofische gezondheidszorg?

Na een afgeronde beroepsopleiding als arts, fysiotherapeut, verpleegkundige, psycholoog, diëtist, psychosociaal hulpverlener, orthopedagoog of andere professional in het veld van gezondheid en welzijn wil je je blik verruimen met een aanvullende benadering van gezondheid en ziekte. Wat kun je doen?

Basiscursussen (aanmelding gestart):

- september 2015: **'Tijd voor antroposofie'**
8 dagen voor staffunctionarissen, managers, coördinatoren en onderzoekers
- september 2015: **Interdisciplinaire Basismodule**
20 dagen voor professionals in zorg/hulpverlening. Voor enkele beroepsgroepen is er aansluitend of parallel een beroepsspecifiek opleidingstraject

Interdisciplinaire scholingsdagen:

- 29 en 30 mei: **Vier eiwitvormende organen**
- 19 juni: **Dementie**. Nieuwe initiatieven: 'Ergotherapie en antroposofie... handelen in perspectief' - voor ergotherapeuten
- 13 juni **De Biografie**
- 26 september **Driedelig mensbeeld**
'Bewegingstherapie vanuit antroposofisch gezichtspunt' (i.s.m. de opleiding antroposofische fysiotherapie) voor oefentherapeuten Caesar-en Mensendieck, ergotherapeuten
- september 2015: **start nieuwe 2-jarige cursus**

Zie www.academieag.nl voor informatie over scholingen, de Academie en de partners van de Academie

nieuw

Geursporen

Veel ziekten laten hun sporen na in uitgeademde lucht en in darmgassen. Die sporen zijn eenvoudig te meten. Misschien wordt het straks wel net zo normaal als de temperatuur meten! In Melbourne is een elektronische pil ontwikkeld die, nadat je hem ingeslikt hebt, alle luchtjes op zijn tocht door het lichaam, analyseert. Die luchtjes hangen sterk samen met de samenstelling van de darmflora. In het AMC onderzoekt men de samenstelling van uitgeademde lucht. De technologie om met heel kleine sensoren specifieke stoffen te meten is al langer voorhanden. Die wordt bijvoorbeeld al ingezet in de Rotterdamse haven om schadelijke gassen op te sporen. 'Die kunnen wij ook in een eNose stoppen,' zegt AMC-hoogleraar Sterk. De toekomst zit volgens hem in goedkope technologie die niet in ons lijf of leven ingrijpt. Maar soms kan het ook zonder technologie. Vijf medische detectiehonden van KNGF Geleidehonden blijken in staat darmkanker op te sporen uit de ontlasting van mensen. VU medisch centrum is nauw betrokken bij de pilot en noemt het een belangrijke stap naar een vroege diagnose van de ziekte, die jaarlijks bij 15.000 mensen wordt vastgesteld. (HH)

Groei

In de vorige Stroom was al te lezen dat onze nieuwe Antroposana-apolis een groot succes is. Van de 2000 mensen die kozen voor deze nieuwe verzekering, waren er 1300 al lid van Antroposana. Ons huidige ledenaantal ligt nu rond 5200 en is na de eerdere daling inmiddels weer gestegen en zich aan het stabiliseren. De komende tijd zetten we campagnes op om nog meer nieuwe aanwas te creëren.

Naast onze zoektocht naar nieuwe leden zijn we ook hard op zoek naar bestuursleden. Het bestuur heeft nieuwe groei hard nodig, zeker nu we de inzet van Annemieke Jansen missen na haar afscheid. Gerichte taak voor een nieuw bestuurslid is bijvoorbeeld het contact houden met de landelijke Antroposana afdelingen en het mee vorm geven aan onze visie die we verder aan het ontwikkelen zijn. Geïnteresseerden kunnen via info@antroposana.nl contact opnemen.

Daarnaast zijn we samen met collega's van de NVAA al heel ver gevorderd met een vernieuwde informatieve folder over de antroposofische geneeskunde. Informatievoorziening is één van onze speerpunten en daarom gaan we onze eigen bestaande folders

waar nodig herzien. De folders zijn ook digitaal te vinden op onze website.

s | Bestuur Antroposana

Chemotuין

Vanaf mei 2015 kunnen patiënten met kanker in een speciaal ontworpen paviljoen in de tuin van ziekenhuis Tergooi in Hilversum hun chemotherapie krijgen: de chemotuין. Het paviljoen is een houten structuur met glazen



dak ingebed in de natuur die het ziekenhuis omringt. De mogelijkheid om buiten te zijn, terwijl de chemo wordt

toegediend, verlaagt volgens internist-oncoloog Pieter van den Berg het gevoel van stress en onzekerheid van patiënten en komt hun welzijn en de therapie ten goede. Vanuit zijn kennis over 'healing environment' wil hij de natuur rondom het ziekenhuis daarom dichterbij deze patiënten brengen. Als de bij de gemeente ingediende omgevingsvergunning wordt goedgekeurd, is Tergooi het eerste ziekenhuis in Nederland

dat patiënten deze mogelijkheid biedt. De kosten voor het paviljoen worden geraamd op 200.000 euro. (HH)



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 *Beeldschermbeelden* van Edmond Schoorel. 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 Antroposanapolis.

☐ 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, Utrechtseweg 62, 3704 HE Zeist of meld u aan op onze site. Het lidmaatschap van Antroposana kost € 35 per jaar. Deze actie loopt tot 6 juli 2015.





Antropo & Sana
onze gezondheid onze zorg



Voelen

Is aanraken hetzelfde als aangeraakt worden? Dat kun je gemakkelijk onderzoeken. Raak de rug van je andere hand maar eens aan. In beide handen wordt dan de tastzin gemobiliseerd. Maar er is een wereld van verschil. De vingertoppen proberen als het ware de huid objectief te voelen terwijl de handrug 'subjectief' voelt dat hij aangeraakt wordt. Alsof je 'je fysieke zelf' op twee manieren beleeft: een objectief lichaam dat je hebt en een subjectief lijf dat je bent Tekst | Arie Bos

Zo kun je je 'lekker in je lijf' voelen, maar 'niet tevreden met je lichaam' zijn. Het lichaam is als het ware een ding en het lijf is bezield. Van dit verschil kun je gebruik maken. Wanneer ik

iemand pijn moest doen in de praktijk, met prikken bijvoorbeeld, adviseerde ik altijd niet weg te kijken, want dan ben je je kwetsbare lijf, maar juist met aandacht op te letten. Zo kun je objectief je lichaam als ding, dat je niet bent maar hebt, beschouwen en hoef je niet betrokken te raken bij het gevoel van pijn. Het werkt echt!

Wat je ook kunt voelen is dat de vingertop met zijn waarneming niet doordringt in de hand, maar alleen het oppervlak verkent, en andersom voelt de handrug ook alleen het oppervlak van de vingertop. Jazeker, je voelt ook de warmte van beiden, wanneer er tenminste een temperatuurverschil is. Dat doet de warmte- of temperatuurzin. En verder merk

je dat je eigenlijk pas echt iets voelt wanneer je je vingertop een beetje beweegt of ermee drukt. Je wordt dus pas iets gewaar door de medewerking van de eigen-bewegings-zin, of, bij druk, zelfs je evenwichtszin.

Grensbeleving

De tastzin is waarschijnlijk de oudste 'zin' in de evolutie. Een eencellige zal, als hij ergens tegen op botst, snel een andere kant op gaan. Ook al heeft hij nog geen zintuig voor het tasten zoals wij. Poliepen schrikken van elke aanraking, of ze nu zelf iets aanraken of dat ze aangeraakt worden. Dan trekken ze zich schielijk terug. Ze nemen dat waar door de vrije uiteinden van zenuwen in hun huid. Dat zal een worm niet gebeuren, die raakt voort-

tot het pijn doet

durend met zijn hele huid de grond en stenen aan. Het doet hem niets, maar als hij aangeraakt wordt, al is het maar vluchtig, krimpt en kronkelt hij in elkaar. Het is net zoiets als kietelen. Je kunt ook alleen maar door een ander gekieteld worden. Dat heeft iets te maken met de genoemde tweeslachtigheid van tasten.

We denken bij tastzin vaak dat het om waarnemen van iets buiten ons gaat, maar eigenlijk is het een grensbeleving: hier houd ik op en begint iets anders. De tastlichaampjes, die het zintuig van de tast vormen, zitten vlak onder de opperhuid. Je voelt zowel je eigen grens als die van iets of iemand anders. Als je iemand streelt voel je die ander, maar dat gebeurt doordat je je eigen handpalm voelt. En de ander voelt naast jouw hand vooral zichzelf, terwijl zijn tastzin wordt geprikkeld. Door de tastzin voel je dus vooral jezelf, en wel je grensgebied. Voor een pasgeboren baby is dit het zintuig dat hem duidelijk maakt waar zijn lichaam

ophoudt en waar de lakentjes van de wieg beginnen. Een baby kan zichzelf betasten en wordt zich zo bewust van zijn lichaam. Dat levert de eerste ervaring op van zijn in de wereld en van het afgescheiden zijn ervan.

Pijngrens

Met actief tasten, dus met medewerking van de bewegingszin, voelen we of iets hard, zacht, glad of ruw is, of soepel, week of stevig. Maar dat zijn ook eigenschappen die we, figuurlijk, aan iemands persoonlijkheid kunnen toekennen. Alsof we die ook lijfelijk voelen. Alsof iemands karakter tegen de onze strijkt of schuurt. Dat kan zelfs pijn doen. Iemand kan je pijn doen zonder je lichamelijk te schaden. Dan hebben we het over 'zielenpijn'. En het interessante is dat deze zielenpijn op dezelfde plek in de hersenen wordt verwerkt als de lichamelijke. Het is natuurlijk interessant om te weten welk zintuig voor welke ervaring wordt ingeschakeld, zoals de neus

voor de reuk, de tastlichaampjes voor het voelen en de vrije zenuwuiteinden voor de pijn, maar het gaat uiteindelijk om de ervaring. Niet het zintuig maar de 'zin'. Tasten levert ons namelijk meer informatie op dan alleen de aard van een oppervlak. Vooral blinden vertrouwen erop dat de tast hen laat weten wat voor vormen de wereld om hen heen aanneemt en, met de uitbreiding van de tastzin door de blindenstok, of deze obstakels iets voor hen betekenen. De blinde 'ziet' met de tastzin (en met het gehoor). Het is interessant dat Rudolf Steiner twaalf 'zinnen' onderscheidt, waarbij geen plaats is voor de 'pijnzin'. Misschien wel omdat elke zintuigervaring, mits sterk genoeg en waar dan ook in het lichaam, kan veranderen in pijn. Pijn kunnen we daarom beschouwen als de ervaring van het overschrijden van een grens: de pijngrens. En zo zien we dat zowel de tastzin als de 'pijnzin' een grenservaring betekenen.



artsen&therapeuten

Antroposofische geneeskunde

Amhem, Steenderen, Zutphen

Loes Klinge, Antroposfisch Arts Gelderland | Consultatieve praktijk Steenderen: www.loesklinge.vpweb.nl | Consultatiebureau Zutphen: www.antrocbzutphen.nl | Consultatiebureau Amhem: www.therapeuticaquamarijn.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.muziekspeciaal.nl

Uw praktijk in deze rubriek opnemen? Prijs: € 1,50 per woord. Bel 06 486 237 41 of mail advertieren@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.eerlijkeheidsfabriek.nl | T 035 628 49 92

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

Amhem 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 Reguliere 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 Sericatherapie | Renny Wiegerink | Rammerstraat 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.geluidsgevoelheid.nl

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



Aandachtig - Antroposofisch

Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

www.tandartsborm.nl
Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem

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. Michielsen | T 070 7371333 | duindoorn@antroposana.nl
Egelantier (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 Genip | T 076 587 88 34 | [\[der@antroposana.nl\]\(mailto:der@antroposana.nl\)
Noordelijke afdeling \(Groningen\) Nienke Boschman | T 06 208 193 55 | \[noordelijke.afdeling@antroposana.nl\]\(mailto:noordelijke.afdeling@antroposana.nl\)
Steden3hoek \(Apeldoorn, Deventer, Zutphen\) Gerard Bunnik | T 0570 64 9940 | \[steden3hoek@antroposana.nl\]\(mailto:steden3hoek@antroposana.nl\)
Symphytum \(Vlaarding\) Ivonne van Buuren | T 06 150 445 10 | \[symphytum@antroposana.nl\]\(mailto:symphytum@antroposana.nl\)
Wilg \(Alkmaar\) Tine Verhagen | T 06 239 437 63 | \[dewilg@antroposana.nl\]\(mailto:dewilg@antroposana.nl\)
Zonneweg \(Dordrecht\) Anemieke van Oostveen | T 06 34456996 | \[secretariaat.zonneweg@antroposana.nl\]\(mailto:secretariaat.zonneweg@antroposana.nl\)](mailto:mean-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Regio's

Regio Zuid (Brabant) Jan Frima | T 040 2450147 | jfrima@kpnplannet.nl
Regio Zuid (Limburg) Johan Litte | T 045 5215407 | johanlittel@xs4all.nl

Gastvereniging

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



antroposana bij u in de buurt

boeken

Beeldschermbeelden

Er klinkt bezorgdheid door in het boek 'Beeldschermbeelden' van Edmond Schoorel. Die blijkt niet ongegrond. Het stemt zeker tot nadenken dat het gebruik van sociale media correleert met gevoelens van eenzaamheid, stress, agressiviteit, ADHD-gedrag, achterblijvend leergedrag en meer. Schoorel bespreekt in zijn boek zowel de veront-

rustende onderzoeksgegevens als boeken die juist de moderne elektronica huldigen. Zelf richt hij zich als kinderarts met name op de gevolgen die de digitale media op de ontwikkeling van kinderen kunnen hebben. Mede vanuit zijn antroposofische mensbeeld registreert hij enorme gevolgen op fysiek niveau (de structuur van de hersenen



bijvoorbeeld), energieprocessen, ziele-niveau en op de vorming van het ik. De mensheid heeft volgens Schoorel nog geen ervaring met een ontwikkeling op deze schaal en met deze indringendheid. Er is weinig bekend over de effecten van veelvuldig beeldschermgebruik op termijn. Schermen helpen in elk geval niet bij de ontwikkeling naar een vrij, autonoom en gewetensvol mens, stelt hij. Ze tasten wezenlijke kwaliteiten aan die een mens tot mens maakt, zoals fantasie en spel. Toch heeft hij ook begrip voor de grote aantrekkingskracht van elektronische media. Maar het vergt wel bewustzijn en positiebepaling om de regie te kunnen houden over het gebruik ervan door kinderen. Alsook het blijven luisteren naar de taal van hart en organen. In een hoofdstuk over mediaopvoeding geeft Schoorel suggesties hoe 'met ernst en enthousiasme' die regie te voeren. Ondersteund door fraai, tot de verbeelding sprekend beeldmateriaal, is het een moedig en noodzakelijk boek voor alle ouders en andere volwassenen. (ML)

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**

s | **Beeldschermbeelden** Opvoeden in het digitale tijdperk. Edmond Schoorel / Uitgeverij Christofor, Zeist 2015, € 12,50

agenda

Haarlem, 10 maart - 21 april, Kunstgeschiedenis zelf beleven Door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut en Irena Beemsterboer, beeldend kunstenaar. Irena vertelt over cultuur- en de kunstgeschiedenis. 10 maart Prehistorie; 17 maart Perzisch; 31 maart Egyptisch; 7 april Grieks; 21 april Etruskisch/Romeins/Vroegchristelijk Tijd: 9.30-12u | Locatie: Lange Herenstraat 43 | Kosten: € 115,- incl. materialen | Info: 023-5279555 | www.kunsttherapie-haarlem.nl

Haarlem, 22 april Een bijeenkomst voor leden van de Keerkring Een avond waar samen met de leden gekeken wordt naar de taken en doelen van De Keerkring. Wat vindt men belangrijk? Wat leeft er en welke wensen zijn er? Tijd: 20 u | Locatie: Prinsen Bolwerk 12 | Info en aanmelden: keerkring@antroposana.nl

Haarlem, 1 en 2 mei Spraakvorming. Het wonder van het jaarverloop Agnez Zehnter laat ons ervaringen opdoen met een aantal spreuken uit de Zielenkalender van Rudolf Steiner, door ze op een kunstzinnige manier tot klinken te brengen. In het Duits/vertaling mogelijk. Agnez Zehnter is spraakvormster Tijd: vrijdag 1 mei 19.30 - 21.30 u en zaterdag 2 mei 9.30 - 16.00 u | Locatie: Borgstichting, Vuurtonstraat 1a | Kosten € 75,- | Op-gave (verplicht): www.antroposofiehaarlem.nl, of Liesbeth van Beek 023 5322632

Werkhoven, 8-10 mei Antroposofische Meditatie Beginnerscursus bestaat?, praktische oefeningen met aansluitend uitwisseling van ervaringen. 's Middags gaan we in de natuur op zoek naar concrete ervaringen van elementenwezens. Cursusleiders Agnes Hardorp, Thomas Mayer. Voertaal: Engels of Duits in overleg. Tijd: vr 19-22u, za 9-21u, zo 9-13u | Plaats: Klooster Samaya, Hollendewagenweg 20 | Kosten: € 150,- | Info: www.anthroposophische-meditation.de of 0049-831-5709512

Den Haag, 11, 18 mei, 1, 8 juni Ontdek je stem en zing je vrij Cursus o.l.v. Brigitte van Bourgonje (zangtherapeut) waarin a.d.h.v. Werbeck oefeningen, stem- en klankimprovisatie unieke klanklandschappen worden gecreëerd en de bouwstenen van een lied, zoals maat, ritme, melodie worden onderzocht. Ontdek hoe helend en bevrijdend zingen kan zijn Tijd: 15.30 - 16.30 u | Locatie: De Zalen, Riouwstraat 11 | Kosten: € 60,- | Info: Brigitte van Bourgonje 010-420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Den Haag, 16 mei Leren leven met oorsuizen, hoe doe je dat? Ervaringsgerichte workshop o.l.v. Brigitte van Bourgonje (zangtherapeut), met praktische oefeningen en handvatten om meer grip te krijgen op oorsuizen/tinnitus en het beter te leren hanteren Tijd: 14-17 u | Locatie: De Zalen, Riouwstraat 1 | Kosten: € 50,- | Info: Brigitte van Bourgonje 010-420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Haarlem, 20 mei Informatie avond over superfoods, met proeverij! De centrale vraag is: hoe kan voeding bijdragen aan een goed werkend immuunsysteem, dat beschermt tegen ziekte en hoe kan voeding het zelf genezend vermogen van de mens stimuleren? Er zijn gezonde hapjes om te proeven Tijd: 20 u | Locatie: Prinsen Bolwerk 12 | Kosten € 5,- voor leden en € 7,50 voor introducees | Info en aanmelden: lusanne@vialusanne.nl

Eindhoven, 28 mei In gesprek over....Ouder worden in je eigen kracht! Kun je verbinden met de dingen die je maakt en meemaakt? Kun je afscheid nemen van fysieke mogelijkheden? Welke geestelijke ontwikkeling kun je ervaren? Krijg antwoord op deze vragen tijdens een lezing van Johanna Priester, antroposofisch huisarts en Marijke Esselman, kunstzinnig therapeute Tijd: 20.00 - 22.00 u | Locatie: Novalis college - Sterrenlaan 16 | Kosten: € 5,- | Info: Henk Verboom, 06 150 54 471

Werkhoven, 30 okt 2015 - 1 nov 2016 Antroposofische Meditatie Begin tweejarige scholing. Praktische oefeningen met aansluitend uitwisseling van ervaringen. De thema's van de acht weekenden: verbinding met engelen, verbinding met Christus, verbinding met de gestorvenen, grondsteenmeditatie, rozenkruisermeditatie, het Onzevader en verlossing van dubbelgangers. Cursusleiders Agnes Hardorp, Thomas Mayer. Voertaal: Engels of Duits in overleg Tijd: 19-22u, za 9-21, zo 9-13u | Plaats:

Klooster Samaya - Hollendewagenweg 20 | Kosten: € 200,- | Info: www.anthroposophische-meditation.de | 0049-831-5709512

Eindhoven, 23 juni In gesprek over..... de biografie: 'Gaandeweg' Dit belooft een heel bijzondere avond te worden met Rinke Visser; de nestor in de ontwikkeling van de antroposofische visie op het gebied van de biografie. Samen met Josien de Vries. Deze avond is mede ter gelegenheid van een boek, dat zij samen geschreven hebben met als titel: 'Gaandeweg'. Gelijke tred houden met jezelf en de tijd bijbenen vraagt voortdurend toenemend bewustzijn, meer presentie en actieve zelfsturing. Een avond over 'hoe Biografiek daarbij een hulp kan zijn' Tijd: 20-22 u | Locatie: Novalis college - Sterrenlaan 16 | Kosten: voor leden € 5,-, voor niet leden € 7,50 | Info: Henk Verboom, 06 150 54 471

Bergen, 21 en 28 nov Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit Tweedaagse workshop door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut & Peter Kapenga, trainer/coach meditatietechnieken en familieopstellingen. Handreikingen & oefeningen, leer hoe je met hooggevoeligheid sterker in jezelf kan staan. De cursus is zo opgebouwd dat er ruimte is om je in te spannen en te ontspannen. De combinatie van gesprek en beeldend werken (schilderen, tekenen en boetseren) maakt dat je je na afloop gevoed en gesterkt kan voelen Tijd: 10-16 u | Locatie: Berkeleij, Nesdijk 20H, Bergen | Info: 023-5279555



*'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 ozo
Pedro de Medinallaan 89-91, 2e etage
1086 XP Amsterdam-IJburg
(gratis parkeren!)

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

**5% korting op alle matrassen
met actiecode STROOM2015**



**aarde droeg het
in haar schoot...**

Ontdek Estafette de biologische eetwinkel 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

3e SYMPOSIUM
Gezondmakend onderwijs
leren oordelen als basis voor een gezonde moraliteit
Voor pedagogen, ouders, artsen, psychologen, therapeuten, geestelijken

zaterdag 18 april 2015

Thema:
De ontwikkeling van het oordeelsvermogen in kindertijd en jeugd

09.15 uur inloop/koffie, thee; aanmelding werkgroepen
10.00 uur opening – ca. 16.15 uur afsluiting

Theaterzaal Geert Groote College
Fred. Roeskestraat 84/1076 ED Amsterdam
Kosten € 25,- (lunch: brood zelf meenemen, voor soep wordt gezorgd)
Elke deelnemer krijgt na afloop een speciaal voor deze gelegenheid gemaakt symposium-geschenk.
Aanmelden via: jmeulman45@hotmail.com

Bijdragen van: **Joris Boermans**, docent
Jacques Meulman, psycholoog
Hugo Pronk, ex-docent

Aan het werk met **Rudolf Steiner**
Gezondmakend onderwijs, GA 303

Voor het programma zie:
WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL



ISBN 978-94-90455-69-7

Beurs Gaaf Groen & Biologische Braderie

Wij zijn **Bea & Lisa**, moeder en dochter. Sinds 2 jaar organiseren wij superleuke evenementen om mensen te inspireren en de wereld mooier te maken: de **Biologische Braderie** en de **Gaaf Groen Beurs**.

De **Biologische Braderie** vindt regelmatig plaats in Alkmaar, Egmond aan Zee, op Camping Bakkum en in Kijkduin, Den Haag, zie www.biologischebraderie.nl

De **Gaaf Groen Beurs** vindt plaats op 3 mei en 30 augustus bij de Hortus Alkmaar en op 20 & 21 juni in de Uithof, Den Haag, zie www.gaafgroen.nl

Gebruik de **kortingscode STROOM** voor entreekaarten met 2,50 euro korting, zie Ticketshop op ww.gaafgroen.nl

Bekijk de websites, like ons op FB en Twitter, bezoek ons of neem deel als standhouder!

Hartelijk welkom ☺



WWW.BIOLOGISCHEBRADERIE.NL
WWW.GAAFGROEN.NL