

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg vanuit de antroposofie | nr 1 2012 - winter | los nummer € 5,25

De Arnicaolie voelde heerlijk aan | 2

Stroom naar de toekomst | 4

De gouden mantel omhangen | 6

Eigen regie versterken | 10

Eerstelijnszorg met tweedelijnszorg verbinden | 16

Citroen en kweeper versterken immuunsysteem | 20



De Arnica olie voelde heerlijk aan



Stroom geeft het woord aan... Ineke Bootsma (50) uit Zutphen. Ze bezoekt antroposofisch fysiotherapeut Bert de Brouwer *Tekst | Petra Essink*

‘Twee jaar geleden kreeg ik op een bepaald moment een hevige pijn in mijn rechterschouder. Ik was op dat moment in Engeland bij een cursus sociale driegeleding. De pijn was ondraaglijk. Toevallig zat er een antroposofische arts in de cursistengroep die constateerde dat mijn arm uit de kom was. Zij vroeg mij op een tafel te gaan liggen en de kom op de rand ervan te plaatsen en de arm te laten hangen. Zo kon ze de arm weer in de kom draaien. De ergste pijn was toen weg, maar die plek bleef gevoelig. In de twee volgende jaren werd de pijn niet minder, in tegendeel. Ik moest steeds vaker om hulp vragen, bijvoorbeeld bij het aantrekken van mijn jas. Dat was nieuw voor mij, want ik ben iemand die alles altijd zelf kan. Na verloop van tijd kon ik alleen nog maar op mijn rechterzij slapen, waarbij ik mijn arm ter verlichting buiten boord liet bungelen. Achteraf gezien heb ik er lang mee rondgelopen. Naar een arts gaan is iets wat ik niet snel doe. Ik ging er vanuit dat het vanzelf wel weer over zou gaan. Uiteindelijk is het mijn buurvrouw geweest die meerdere malen tegen me zei: “Is Bert de Brouwer, een antroposofisch fysiotherapeut, niet iets voor jou?” Uiteindelijk ben ik op zijn website gaan kijken en binnen drie dagen lag ik op zijn behandeltafel. De intake was heel kort. Hij ging eigenlijk direct aan de slag. Wat ik prettig vond aan Bert is dat hij, in ieder geval tijdens zijn behandeling, een man was van weinig woorden. Hij deed gewoon zijn werk en ik had meteen het gevoel dat ik met iemand te maken had die goed weet wat hij doet. Hij behandelde niet alleen mijn zere schouder, maar ook mijn rug en benen kregen een massage. Dat deed hij op een ritmische manier en ik merkte dat hij ook lemniscaatbewegingen maakte. Bij het masseren gebruikte hij Arnica olie van

Weleda die heerlijk aanvoelde en lekker rook. De behandeling duurde ongeveer een half uur waarna ik werd ingepakt in wollen dekens waarin ik een half uur in rust moest blijven liggen. Dat vond ik maar niks, want ik rust nooit overdag. Slapen doe ik in mijn bed.

Na de tweede behandeling moest ik opnieuw rusten, maar ditmaal met een bijenwaspakking, een warme plak bijenwas, tussen mijn schouders. Dat geurde heerlijk en het was erg warm. Ik begreep dat de rusttijd en de warmte nodig waren om de behandeling aan te laten komen. Ik gaf me er zo goed mogelijk aan over. Na de derde behandeling, binnen twee maanden, waren mijn klachten verdwenen. Bijzonder vond ik dat. Zonder te psychologiseren gaf Bert de Brouwer me nog een paar tips mee. “Je mag wat liever zijn voor jezelf zijn en meer loslaten. En houd die plek warm.” Hij ging er niet op in wat het was wat ik los moest laten, dat liet hij aan mijn eigen creativiteit over. Dat bleek voldoende voor mij, ik begreep wat hij bedoelde.

Nu, drie maanden na de behandeling, en een rugzakvakantie in Ierland, gaat het wonderwel goed met mijn schouder. Heel af en toe voel ik “iets” opkomen. Tegelijkertijd kijk ik dan wat ik aan verantwoordelijkheden op me neem. Als er dingen zijn die niet bij mij horen, geef ik ze hun plaats elders. Dat maakt dat mijn schouders “vrij” blijven. Fysiek gezien ontzie ik mijn schouder niet, daar ligt de valkuil niet, heb ik nu begrepen. Doordat ik eerder mijn grens aangeef en alleen iets toezeg zonder dat ik mij in bochten hoeft te wringen, ben ik “liever” voor mijzelf. Ik zeg minder vaak “oh, dat doe ik wel even”.

s | Bert Brouwer is antroposofisch fysiotherapeut en ook craniosacraal- en Bowentherapeut. Hij houdt praktijk in De Stroom in Zutphen en werkt daarnaast op het therapeuticum in Arnhem.

Stroom naar de toekomst

De nieuwe **Stroom** gaat door in 2012. U kon er afgelopen najaar mee kennismaken. Voor sommigen was het zo'n grote verrassing dat zij het blad van Antroposana niet meer herkennen. En in de mand met oud papier wierpen. Anderen vonden het er prachtig uitzien, een grote stap vooruit, met een aansprekende inhoud, ook kwalitatief. Maar die naam... die bleef vraagtekens oproepen. De macht van de Eneco's en Nuons van deze wereld is zo groot, dat stroom automatisch als elektriciteit wordt gezien. Terwijl het om een stroom gaat die een groots verleden kent, en een nog mooiere toekomst.

Panta rhei, 'alles stroomt', wordt toegeschreven aan de Griekse wijsgeer Heraclitus. Niets blijft hetzelfde, alles is in beweging. Niets staat stil. Heraclitus zocht de oorsprong van alle dingen in het vuur, Thales, een andere Griekse wijsgeer, in het water. Weer anderen in de lucht of het onbegrensde. Alsof alle elementen op hun oorspronkelijke kracht worden onderzocht. Heraclitus was verbonden aan Efeze, waar in zijn tijd een majestueuze tempel stond. Deze tempel, een van de zeven wereldwonderen, was gewijd aan het oerbegin van de wereld, aan het ontstaan, aan het leven. Je kon er aansluiting vinden bij deze oorspronkelijke krachten van het leven die een mens gezond maken. Vanuit het vuur, door de lucht, in het water, om uiteindelijk op aarde uit te komen: dat was vanouds de gang die de mens te maken had om weer hersteld te worden.

Dat geldt op een zekere manier nog steeds. Ook wij moeten met beleid ons herstellervermogen inzetten en aan ons eigen herstel werken. Dan kan het leven verder gaan. De zelfgenezende krachten zijn er, zij moeten alleen worden gevonden. Dat is waar **Stroom** voor staat en waar ook dit eerste nummer van het jaar 2012 over gaat. (MG)



Colofon
8e jaargang, nr. 1, januari 2012

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Michel Gastkemper (hoofdredactie), Thom Kloes (bestuurslid), Mieke Linders, Inica Loe en Aad Meijer
Redactiesecretariaat Stationsstraat 79G, 3811 MH Amersfoort
Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl
Drukwerk Zijlstra Drukwerk, Rijswijk
Oplage 9.000 exemplaren
ISSNnr: 2012-5744
Kopijsluiting 5 maart 2012
Advertenties (06) 4862 3741, adverteren@antroposana.nl
Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl
Ledenmutaties leden@antroposana.nl
Vragen Antroposana@antroposana.nl
Overigen vragen info@antroposana.nl of (033) 42 26 542
Bestuur van Antroposana Annemieke Jansen, voorz.; Harjo Walvis, sec.; Theo Helling, penningm.; Andreas Reigersman en Thom Kloes
Directeur Lia Kemerink
Secretariele medewerker Inica Loe

Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk

© 2012, **ANTROPOSANA**, alle rechten voorbehouden
landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Stroom is het tijdschrift van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Secretariaat: Stationsstraat 79G, 3811 MH Amersfoort, (033) 42 26 542 (di-wo-do 10.00-13.00 uur), leden@antroposana.nl, www.antroposana.nl. Een abonnement op Stroom kost € 19,- per jaar. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Stroom, kost € 25,- per jaar. Abonnement en lidmaatschap worden beide steeds stilzwijgend met een periode van een jaar verlengd. Opzegging schriftelijk aan bovenstaand adres, vóór 25 december.

Disclaimer De inhoud van alle uitingen van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg, zoals website, tijdschrift, brochures, posters, folders, banners en dergelijke, is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Deze uitingen beogen bij te dragen aan de realisering van de doelstellingen van de vereniging Antroposana. Het bestuur van Antroposana kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele, buiten haar schuld ontstane, onjuistheden en evenmin voor de gevolgen van het gebruik van de inhoud. Het bestuur wijst eveneens elke aansprakelijkheid van de hand voor bijdragen van derden, of voor de inhoud of het functioneren van informatiebronnen waarnaar wordt doorverwezen.

Eva

Tekst | Margaret Vink

Eva is bijna 13 jaar als ze bij me komt met haar moeder. Een slank meisje, eerder tenger, met donkerblond haar en blauwe ogen. Een rustige, wat ernstige blik in haar ogen. Eva zit in de brugklas van de middelbare school. Ze gaat graag naar school, heeft plezier met haar vriendinnen en leert graag. Ze kan goed leren en haalt graag hoge cijfers. Dat gaat allemaal goed.

De reden dat ze nu komt is dat ze vaak hoofdpijn heeft. Het zit dan in haar hele hoofd. Het is een week of zes geleden begonnen, eigenlijk zonder aanleiding, ze heeft niets speciaals gedaan toen. Daarnaast heeft Eva ook geregeld een zeurende buikpijn. Dat zit dan in haar hele buik, zo rond de navel geeft ze aan. Deze klacht is in dezelfde tijd begonnen als de hoofdpijn en ze komen afwisselend of tegelijkertijd voor. En ze is vaak moe. Wat helpt als ze klachten heeft is rust. Ze gaat liggen en niets doen. Dat helpt bijna altijd.

Eva kan haar klachten goed beschrijven. Ze vertelt, nu en dan aangevuld door haar moeder, wat er aan onderzoek al gedaan is: echo-onderzoek van de buik, röntgenfoto's van de sinussen, bloedonderzoek, eigenlijk alles wat mogelijk duidelijkheid zou kunnen geven. Er werden geen afwijkingen gevonden. Behalve dat in het bloed te zien is dat er in het verleden een infectie is geweest met het Cytomegalovirus. Dit zou de klachten kunnen verklaren. 'Het moet slijten', had de huisarts gezegd.



Als ik Eva dit hoor vertellen moet ik denken aan de Prunus Spinosa, de Sleedoorn. Een struik die vroeg in het voorjaar bloeit, heel uitbundig met een grote bloemenpracht nog voor de bladeren uit komen. Daarmee verjaagt ze als het ware de koude en het naar binnen gekeerd zijn van de winterperiode waarin afbraak voorop staat en inteneren op reserves. De bloemen zetten de spijsvertering van de plant aan, deze volgt in

de bladeren die meteen na de bloei komen. Deze plant heeft er zin in, dat is duidelijk. Ze heeft een kracht die zich naar binnen uit, niet naar buiten want de bloemen zijn in grote aantallen aanwezig maar blijven klein in vorm, ingetogen. De Sleedoorn kan helpen na een griepperiode of in een periode waarin door andere oorzaken sprake is van grote vermoeidheid. En ook bij klachten van hoofdpijn of buikpijn bij schoolkinderen. Sleedoorn als geneesmiddel past goed bij ernstige kinderen die het huiswerk heel serieus nemen en daar graag hoge cijfers voor halen, zoals Eva. En dat lukt hen meestal goed. Naast Prunus in de vorm van druppeltjes geef ik Ferrum Sidereum: ijzer. Het metaal ijzer hoort bij daden, actie, wapengekletter. Door de eeuwen heen trokken mensen ten strijde met behulp van ijzer. Dit middel helpt Eva haar kracht te voelen en te staan voor wie ze is. En dat is wat er ook gebeurt, langzaam, de weken na het consult. Ik zie als ik haar weer ontmoet, toch echt een stevige en vastberaden puber tegenover me zitten. Zonder hoofdpijn.



De gouden mantel omhangen

De helft van zijn mantel schonk Sint Maarten aan een behoeftige. Op 11 november wordt zijn feest gevierd. Het is juist die dag dat redacteur Inica Loe op bezoek gaat in Limburg. Zij neemt pools-hoogte bij een kleine organisatie voor mantelzorg, Pallium Zorgbemiddeling. Daar blijkt dat één mens die zorg behoeft veel in beweging kan brengen *Tekst*
I Inica Loe

‘Na drie weken zorg zei mijn derde cliënt tegen mij: “noe veul ik mich geborgen”. Dat was het grootste compliment dat ze kon geven aan de mensen van haar zorgkring. Later vroeg ze of het mogelijk was om thuis te blijven wonen. Op het overleg zei iedereen van harte ja: wij blijven tot zij overlijdt. Over een maand wordt ze vijfennegentig en ze woont nog thuis. Ze rekent erop dat wij het regelen en wij doen dat.’

Het is vandaag Sint Maarten, een mooie dag om op bezoek te gaan bij de mantelzorg. In Limburg betekent de elfde van de elfde ook de verkiezing van Prins Carnaval. Er hangt een feestelijke sfeer in Maastricht: overal mensen met roze pruiken op en de

mooiste kostuums aan. Ik bel aan bij Mariel van Knippenberg-Carré (1951) van *Zorgbemiddeling Pallium Portam*, ‘voor warme zorg’, staat er op de folder te lezen. Sinds twee jaar biedt zij met haar eenvrouwszaak zorgbemiddeling vanuit de antroposofie. Een vriendelijke vrouw met een prachtige zachte ‘g’ ontvangt mij hartelijk. Haar aandacht voor zorg vind ik ook terug in de inrichting van haar statige huis, met veel mooie spullen en een harmonisch gebruik van kleuren, en de heerlijke Limburgse vlaai die ik gereserveerd krijg.

Warme zorg

‘Waar “warme” zorg goed voor is? Het is overal goed voor,’ is het antwoord van Mariel van Knippenberg op de eerste vraag. ‘De zorgkring rondom een cliënt creëert met elkaar een gemeenschapje waarin iedereen tot zijn recht komt, of je nu fantastisch kunt koken, heel goed een gesprek kunt voeren of een goeie verpleegkundige bent. De mensen mogen allemaal verschillend zijn, als ze maar goed samenwerken, met de cliënt in het centrum. Het werk van Pallium begon met een vraag van iemand die nog een paar weken te leven had. Hij wilde geen zware pijnbestrijding: *ik wil toch mijn eigen dood niet missen*, zei hij. Hij vroeg me of ik niet iemand kende die bij hen thuis ondersteuning kon geven. Ik ging op zoek en er ontstond een groepje, waar naderhand nog andere mensen bij kwamen. Hij heeft, zonder kunstmatige verdoving, nog een aantal maanden geleefd. Inmiddels hadden zich meerdere professionele verpleegkundigen en verzorgenden bij mij gemeld met de vraag naar een meer mensvriendelijke manier van werken. Zo begon mijn eerste kring. Zoals de zon omringd wordt door planeten, moet iemand die ziek is omringd worden en niet afhankelijk zijn van maar een of twee mensen.’

‘Op het gebied van de thuiszorg ben ik de eerste die werkt vanuit de antroposofie. Onze cliënten stemmen in met het zorgabonnement van Pallium en krijgen de garantie op een vaste eigen kring. Er is vrijwel geen overhead, zodat het geld uit het zorgbudget gaat naar de mensen die de zorg feitelijk doen. Op dit moment hebben we twintig cliënten in ons bestand. We doen ook palliatieve zorg. Als we ons eenmaal

aan een cliënt verbinden, kan hij op ons rekenen tot hij sterft. De bindende factor tussen alle kringen is de Palliumscholing, één keer in de maand. Hier hebben alle zorgverleners elkaar inmiddels leren kennen. Ze kregen onder meer les over de twaalf zintuigen en doen dit cursusjaar ook eurythmie samen, dat werkt heel verbindend. Na de kennismaking met het antroposofische mensbeeld en de verschillende wezensdelen doen we dit jaar ook biografiewerk. Die gezamenlijke bagage werkt versterkend op de zorgverlening.’

Professionele mantelzorg

‘*Pallium* betekent “mantel” in het Latijn. In ons logo is het Gulden Vlies terug te vinden, de gouden ramsvacht die Jason en de Argonauten gingen terugroven in Colchis. Deze koningsmantel is te vinden tussen de mens die zorgt krijgt en de mens die zorg geeft. Ik wilde een professionele mantelzorg realiseren waarin de klant echt koning is. De cliënten zijn tevreden met hun verzorgenden. Zij zijn niet alleen maar werknemers, zij zijn Argonauten die hun cliënt de gouden mantel omhangen. Want ze weten waar dat goed voor is. Zo is er een mevrouw die vandaag haar eerste dag op Valckenbosch, een antroposofisch verzorgingstehuis, meemaakt. De mensen uit de zorgkring zijn haar blijven bezoeken toen ze tijdelijk elders terechtkwam, omdat er daar nog geen plaats was. Ze hebben nog steeds contact met haar.’

‘In februari 2008 hebben we waakgroep *Portam* (Latijn voor “door de poort”) opgericht. Myriam Driesens, priester van de Christengemeenschap in Eindhoven, is iets over de dood komen vertellen. Inmiddels zijn we als wakers vierentwintig uur per dag bereikbaar. Ik leefde al langer met de gedachte aan de zorg rondom de dood. De behoefte aan rust, stilte en inbedding botst soms met de vorm van pijnbestrijding die wordt gegeven. Met een aantal mensen is vervolgens de *Stichting ter bevordering der anthroposofische geneeskunst* opgericht, die inmiddels de scholing organiseert. Ik geef nog wel advies over de inhoud, die gericht is op de praktijk van de zorg en de innerlijke ontwikkeling van de deelnemers.’

‘Op dit moment werk ik nog twintig uur per week als coör-

dinator in de reguliere zorg. Omdat Pallium echt begint te groeien moet dat minder worden. Als ondersteuning voor de kringen maak ik roosters, organiseer ik teamoverleg en zorg voor alle formulieren. Ik heb een goeie adviseur die alles weet over het pgb en de wet. Verder werken we regelmatig samen met Buurtzorg, een grote thuiszorgorganisatie die ook kleinschalig werkt. Als hun cliënten interesse hebben in antroposofische zorg kunnen wij een aanvulling leveren op de bestaande zorguren.'

Morele fantasie

'Ik ben in Noord-Limburg opgegroeid. Op mijn achttiende heb ik de antroposofie leren kennen; dat was tijdens mijn opleiding tot bibliothecaris. Ik kreeg de opdracht *De filosofie van de vrijheid* van Rudolf Steiner (zomaar een boek uit de rubriek filosofie) samen te vatten in vijf zinnen. Ik

kan niet zeggen dat ik het had begrepen, maar vooral de morele fantasie raakte me. Eind jaren zeventig werd mijn man, die bij Rijkswaterstaat werkte, overgeplaatst van Arnhem naar Maastricht. Ik werkte destijds nog in de jeugdbibliotheek. Mijn passie was Engelse jeugdliteratuur en dus ben ik na de geboorte van ons tweede kind Engels gaan studeren. Ik heb jarenlang historische jeugdboeken vertaald voor Christoffor; ondertussen las ik de ene cyclus van Steiner na de andere. Onze kinderen gingen inmiddels naar de vrijeschool.'

'Vanuit de gedachte: ik wil toch ook iets betekenen voor de maatschappij ben ik gaan voorlezen in een verzorgingshuis voor blinden en slechtzienden. Daar heb ik me aangemeld als vrijwilliger voor de badbeurt. Toen voelde ik gewoon: dit is het, ik ga de zorg in. Daarnaast wilde ik nog altijd

theologie studeren, in het bijzonder het Jodendom. Mijn scriptie ging over Levinas, over het thema *Ik en de ander*. Centraal bij Levinas staat de ontmoeting met de ander; het menselijk gelaat doet een appèl – op mij, als Ik. De kennismaking met zijn werk heeft mij enorm geraakt. Voor mij is dat de basis voor een zorgzame samenleving. Ik wilde, vanuit het mensbeeld van de antroposofie, werken van ik tot ik. Onze opzet past goed bij het Limburgse landschap met de beschutting van de heuvels. Er zijn hier verhoudingsgewijs veel ouderen, de jongeren trekken weg. Ik vind het mooi om daar te zijn waar de vraag is. Mijn volgende streven is het aanbieden van een dagopvang, waar mensen elkaar kunnen ontmoeten in een kader van zinvolle activiteiten. Maar ik moet het heel langzaam opbouwen. Dit jaar heb ik voor het eerst zelf een vervangster gehad in de vakantie. Naast de zorgbemiddeling heb ik nog een biografiepraktijk. Als ik er tijd voor krijg wil ik die verder uitbouwen.'

'Door het goede gewoon te doen kun je al een beter mens worden. Daarbij heb je niets meer nodig dan twee mensen die iets voor elkaar willen betekenen. Als klein kind heb ik een keer onze strenge buurvrouw een kusje gegeven. Ze barstte in tranen uit. Ik herinner me dat ik toen het besef had: zo is het goed. Ik wil graag dat veel mensen dat meemaken.'



Centrum Sociale Gezondheidszorg

Toegankelijke brochures over gezondheid van lichaam, ziel en geest belicht vanuit de antroposofie

www.gezichtspunten.nl
T 0321 339 966 F 0321 339 774



mode en basics
van biokatoen
Demeterwol
hennep, zijde, linnen
biologische babyuitzet

Obilot Natuurtextiel www.obilot.nl
0575 - 517091

sinds 1982 – Groenmarkt 1 – Zutphen

**'Inzicht in je leven
worden wie je bent'**

Professional in de biografiek?
Opleiding biografisch coach
Opleiding ouderschapscoach

Aan de slag met je levensloop?
Basiscursus biografiek
Cursussen en Workshops

contact@biografie.nl 06 208 100 48 www.biografie.nl



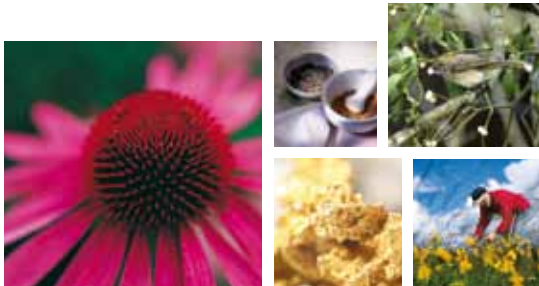


Academie voor Spreekkunst

vooropleiding/auditie:
www.academievoorspreekkunst.nl



WELEDA



In harmonie met mens en natuur

Niet 'wat doet het geneesmiddel met jou' is de spannende vraag, maar 'wat doe jij met het geneesmiddel'? Onze geneesmiddelen dwingen niet. Ze nodigen uit om zelf aan de slag te gaan. Ze versterken het zelfherstellend vermogen dat elk lichaam - jong of oud - eigen is. Daarvan word je beter.

Weleda geneesmiddelen zijn ontwikkeld vanuit antroposofisch- medische inzichten en kennen een lange traditie van medisch gebruik.



In harmony with nature and the human being
Since 1921



Wollen ondergoed voor jong & oud

Sokken, maillots, pantoffels, lamsvachten en veel meer.

Kijk op: www.winterlok.nl

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

Eigen regie versterken

Het centraal stellen van de autonomie van de patiënt of cliënt was het onderwerp van de conferentie *Eigen regie versterken* op 9 december 2011. Het was het vierde jaarlijkse symposium op rij van het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg aan Hogeschool Leiden. Steeds meer komt te liggen in de handen van patiënten en cliënten zelf; wat betekent dit en hoe ga je ermee om? De hulpbehoevende krijgt meer eigen verantwoordelijkheid. En voor de zorgverlener vraagt dat een verandering van houding en benadering: meer informeren, meer de ander bij het eigen herstel- en genezingsproces betrekken. Wat betekent dat voor de antroposofische zorg als geheel? Dat er meer instrumenten ter beschikking moeten komen die dat informeren en erbij betrekken mogelijk maken. Daaraan nu wordt door het lectoraat hard gewerkt. Dat bleek uit de presentaties tijdens het symposium. Lector Erik Baars somde een indrukwekken-

de lijst van activiteiten en publicaties op. Naast hem zijn inmiddels twaalf mensen werkzaam bij het lectoraat, voor in totaal 4,2 FTE. Opvallend was ook de bijna moeiteloze inbedding en integratie van de antroposofische gezondheidszorg in de reguliere zorg, en omgekeerd. Sprekers als de bestuursvoorzitter van Hogeschool Leiden Paul van Maanen en de lector Fysiotherapie bij het lectoraat Mensen met chronische ziekten John Verhoef onderstreepten dit. En ook de patiënt en cliënt niet werden vergeten, getuige de lezing van Marjan Stomph, die optrad als patiëntvertegenwoordiger vanuit Antroposana, over klantervaringen met antroposofische gezondheidszorg. Ook op deze dag de presentatie van twee nieuwe boeken, allebei uitgekomen bij uitgeverij SWP. De eerste is *Health promotion: preventief en curatief. Naar een duurzame gezondheidszorg*: in feite een weergave van de bijdragen van het vorige symposium, in 2010. De



bundel bevat ook een vertaling van de lezing van de Noor Bengt Lindström over 'Een salutogene benadering van het aanpakken van verschillen in de gezondheid' en van de Oostenrijker Max Moser over 'De symfonie van het leven. Belang, interactie en visualisatie van biologische ritmes', twee uitermate belangrijke bijdragen. Het andere boek betrof *Handboek antroposofische onderzoeksmethoden. Imaginatie, inspiratie, intuïtie*, dat geschreven is in opdracht van de Antroposofische Vereniging door een collectief waaraan ook Erik Baars deelnam. Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg is springlevend, dat werd deze dag eens te meer bewezen! (MG)

Natuurlijke kraamzorg

Wat is het belang van goede kraamzorg? Dat je het kindje liefdevol ontvangt wanneer het op aarde komt. Dat je de ouders steunt en begeleidt bij de verzorging van hun baby. Dat je op een vanzelfsprekende manier de rustige en warme omgeving creëert die de pasgeborene nodig heeft. Om dat te kunnen heb je als kraamverzorgende bepaalde kwaliteiten nodig. Eerbied, oplettendheid en vertrouwen in de juiste handeling op het juiste moment zijn essentieel. Deze kwaliteiten verder ontwikkelen is één van de doelstellingen van de nieuwe opleiding. De tweejarige opleiding Natuurlijke Kraamzorg op antroposofische basis gaat september 2012 van start voor cursisten die werkzaam zijn in de geboortezorg. Het eerste studiejaar bestaat uit 10 lesdagen van 14 tot 20 uur. Elke lesdag heeft 3 onderdelen die



voedsel geven aan hoofd, hart en handen. De opleiding wordt centraal in het land gegeven; voor komend voorjaar zijn 4 open avonden gepland. Maria Bom is de initiatiefnemer van de opleiding. Zij is daarbij geadviseerd door een stuurgroep van kraamverzorgenden, verloskundigen, artsen en verpleegkundigen. Ook een ouder en een docent in het vakgebied hebben bijgedragen aan het totstandkomen van het beroepsprofiel. De opleiding geeft een nieuwsbrief uit en organiseert bijscholingsdagen. Het is een goede zaak dat deze natuurlijke manier van verzorgen meer bekendheid krijgt. 'Wij kijken naar: wat is er nodig, wat wordt hier gevraagd?', zegt Cora Bakker die als kraamverzorgende mede aan de wieg heeft gestaan van de opleiding. (IL) www.natuurlijkekraamzorg.eu.

Revitalisering door ledenwerkgroepen

Sinds begin 2011 zijn er binnen Antroposana vier ledenwerkgroepen actief om de patiëntenvereniging te 'revitaliseren'. Drie werkgroepen buigen zich op de onderwerpen zichtbaarheid en versterking van de antroposofische gezondheidszorg (twee bestaansvoorwaarden voor de vereniging) en organisatie & facilitering van de vereniging zelf. De werkgroepen ontwikkelden een top vijf van de belangrijkste thema's voor de visie en missie van Antroposana: de mens centraal, inspirerend, de totale mens, samenwerking en transparantie. Begin 2012 presenteren de verschillende werkgroepen hun adviezen aan het bestuur, dat deze adviezen inzet als basis voor een actieplan of vervolgtraject. De werkgroep Jubileum organiseert vanwege het zevenjarig bestaan van Antroposana een bijeenkomst in het komend najaar. (IL)

Kleurentherapie

Liane Collot d'Herbois (1907-1999) was ervan overtuigd dat de therapeutische werking van kleur via een bad een verrijking van de kleurentherapie zou zijn. De achterliggende gedachte hierbij was, dat het voor de huidige mens door zijn in toenemende mate

eenzijdig cognitieve ontwikkeling steeds moeilijker wordt om zich met kleur als zodanig te verbinden. In een bad 'drijf' je in de kleur, waardoor deze veel directer kan inwerken dan bijvoorbeeld in de schildertherapie, waarbij men zich actief met een kleur

en opdracht verbindt. Een andere motivatie voor een uitwendige kleurentherapie via een bad was voor Collot d' Herbois de bemiddelende rol van het water. Zij waarschuwde voor de droge toepassingen, waarbij gekleurd elektrisch licht de mens zonder de

buffer van het water direct bestraalt. Kortgeleden werden de resultaten gepubliceerd van een onderzoek naar de werking van de kleur smaragdgroen bij kleurenlichtbadtherapie (zie www.de-lemniscat.nl onder de titel smaragdgroen).

Collot d'Herbois heeft de kleurenleer van Goethe uitgewerkt en bruikbaar gemaakt voor therapeutische doeleinden. In toenemende mate wordt men zich er in bredere kring meer bewust van dat kleuren een gunstige invloed op de zieke mens kunnen heb-

ben. In ziekenhuizen wordt steeds meer aandacht besteed aan kleur in de leefomgeving. (AM)
Bron: Relief, blad van de Vereniging van Kunstzinnig Therapeuten, herfst 2011





Herbenoeming voorzitter Antroposana

Op de ledenraadsvergadering in november is Annemieke Jansen herbenoemd als voorzitter voor een derde termijn van drie jaar. Over het werk dat haar in deze positie te doen staat schrijft ze: 'De eindigheid van de subsidie noopt mede tot focussen op de kernactiviteiten van Antroposana.

Blijven werken aan meer zichtbaarheid en aan de toegankelijkheid van de antroposofische gezondheidszorg behoren daar zeker toe. Aandachtspunt is ook om waar mogelijk te participeren in nieuwe ontwikkelingen en een bijdrage te leveren aan "verduurzaming" van de gezondheidszorg.'(IL)

7 jaar Antroposana

In 2012 bestaat Antroposana zeven jaar. Dit heugelijke feit zal in september 2012 gevierd worden met een jubileumfeest en de presentatie van een boek. Gezondheid voor de toekomst is de leidraad voor de inhoud van het boek en het feest. De jubileumgroep bestaande uit Thom Kloes, Inica Loe, Ino Timmerman, Henk Verboom en Petra Essink is druk bezig met de vormgeving van beide projecten. Zij wil naast een kort en kernachtig terugblikken, vooral vooruit kijken naar kansen voor de toekomst van deze landelijke patiëntenvereniging. (PE)

BABY NATURA

Online Babyspecialzaak
Voor kinderen van 0 tot 6 jaar
Kleding - Speelgoed - Verzorging
Slaapgoed - Matrassen - Babydragers
Biologisch katoen - wol - zijde
WWW.BABYNATURA.NL



Boreas-reizen in 2012

Boreas

is een naam van de wind uit het Noorden waar een groep vogels heen vliegt in V-vorm, als een kunst. Waar ook het reiskompas naar wijst van een groep mensen die gaan reizen als vorm van kunst...

Stichting Boreas-reizen

is een reisbureau, enthousiast geleid door ir. A.P. Woutersen en drs. A.J. Woutersen - van Weerden. Elke reis hebben ze zelf verkend, tot in perfectie georganiseerd en leiden ze samen. ... leuke hotels... deskundige voordrachten... vreugde... kleine groepen... en betaalbaar:

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

- **Bourgondië:** 27 april – 6 mei
Cisterciënzers, Tempeliers en wijn
- **Ierland:** 24 mei – 3 juni
Wieg van de Europese mysteriën
- **IJsland:** 16 – 27 juni
Grote rondreis in pure schoonheid
- **Thüringen:** 14 – 22 juli
Luther, Bach, Goethe, Schiller en Novalis
- **Noorwegen:** 5 – 16 augustus
Natuur, Peer Gynt en Vikingen
- **Italië:** 1 – 12 september
Verdi, Franciscus en Giotto

en kom naar de **Boreas dag**. Zondag 15 jan. 14.00h. Woonoord Kraaybeek, Driebergen. Inloop vanaf 13.30h.

Vraag onze reisbrochure !

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

agenda

Apeldoorn, januari 2012

Freya, levenskunst voor vrouwen met kanker | Door deel te nemen aan een Freyagroep leer je in goede gesprekken, door tekenen en schilderen, om te gaan met je gevoelens. Je vindt rust en kracht en raakt gebeïd door de rode draad in je levensloop. Zo kun je verder, met jezelf, met anderen, met je werk

Start: januari 2012 | Info/opgave: Ineke Lageweg, (055) 53 36 868 of francien_kth@live.nl, Helga Scheltinga (0570) 61 82 52 of hemcatia@gmail.com

Bergen, 23 januari

Goede voornemens, lezing door consultatiearts Roger Crijns. Hoe werken gewoontes, kun je gewoontes bewust sturen? Met voorbeelden van gewoontes en verslavingen en hoe deze inwerken op het lichaam en op de gezondheid

Tijd: 20.00 uur | Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Kosten: € 5 | Info: www.therapeuticum-egellantier.nl | Aanmelden: Marijke de Vries, (023) 52 79 555 of marijkedevries1@versatel.nl

Haarlem, 6 februari

Het juiste sterfmoment? | Lezing over stervensbegeleiding door huisarts Christof Zwart | Tijd: 20.15 uur | Plaats: Informatiecentrum voor Antroposofie, Floraplein 27

Groningen, vanaf 6 februari

Van rouw naar nieuw leven door Pauli van Engelen. Oefeningen, meditaties en uitwendige therapie

Tijd: maandagochtenden 9.45-12.30 uur | Plaats: Therapeuticum Lemminkainen, Noorderhaven 32, 9712 VK | Kosten: € 160 (Leden van Antroposana krijgen van een aantal ziektekostenverzekeraars een deel van de kosten vergoed, mits ze aanvullend verzekerd zijn) | Info: www.meditatie-en-innerlijke-groei.nl | Opgave: (050) 57 35 639

Eindhoven, 9 februari

Het omgaan met Angst Roland van Vliet zal op deze avond op een bijzondere wijze handreikingen geven hoe wij met angst om kunnen gaan

Tijd: 20.00-22.00 uur | Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: € 8 | Info: Henk Verboom, (06) 1505 4471 of henkverboom@hetnet.nl

Bergen, 20 februari

Lezing over het gebied tussen hooggevoeligheid en autisme door Hans Lemmens, auteur van Elastiek tussen lichaam en ziel. Over het grijze gebied tussen hooggevoeligheid en autisme

Tijd: 20.00 uur | Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Info: www.therapeuticum-egellantier.nl | Kosten: € 5 | Aanmelden: Marijke de Vries (023) 52 79 555 of marijkedevries1@versatel.nl

Haarlem, vanaf 6 maart

Cursus voor mensen met overgewicht met euritmie, dieetadvies, en een verpleegkundige vinger aan de pols

7 dinsdagen | Tijd: 15.30-17.00 uur | Plaats: Therapeuticum, Prins Bolwerk 12 | Kosten: € 122,50, eventueel te dekken uit een aanv. verz. | Info en opgave: Anneke Kraakman, (015) 25 67 002 of akraakman@casema.nl

Haarlem, vanaf 13 maart

Negen manieren om in je stroom te komen en te blijven Schilderen en tekenen.

Vijf dinsdagavonden | Tijd: 20.00 uur | Plaats: Praktijk voor kunstzinnige therapie Marijke de Vries, Sparenbergstraat 50 | Info: (023) 52 79 555 | www.kunsttherapiehaarlem.nl, marijkedevries1@versatel.nl

Alkmaar, 15 maart

Verwarmende handen bij kanker door Mieke Horsman en Joke Appelman, antroposofisch verpleegkundigen

Tijd: 20.00 uur | Plaats: de Rietschoot, Sakerstraat 22, Alkmaar (Koedijk) | Kosten:

leden Antroposana gratis, niet-leden € 5 | Info: (072) 56 25 175, mail: antroposana-alkmaar@live.nl, www.antroposana.nl/dewilg

Bergen, 26 maart

Hooggevoeligheid, wat is het en hoe ga je er mee om? door Marjan Zevenbergen, psycholoog, en Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut beeldend. Het thema hooggevoeligheid zal worden belicht vanuit de praktijkervaringen van de gesprekstherapie en de kunstzinnige therapie, hieruit volgend zullen we kleine handreikingen geven hoe je met HSP om kunt gaan.

Tijd: 20.00 uur | Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Info: www.therapeuticum-egellantier.nl | Kosten: € 5 | Aanmelden: Marijke de Vries (023) 52 79 555 of marijkedevries1@versatel.nl

Alkmaar, 17 april

Verwerking van kanker door kleur en woord door Maathe Booth, gesprekstherapeute, en Marjoleine Sterk, kunstzinnig therapeute

Tijd: 20.00 uur. | Plaats: de Rietschoot, Sakerstraat 22, Alkmaar (Koedijk) | Kosten: leden Antroposana gratis, niet-leden € 5 | Info: (072) 56 25 175, antroposana-alkmaar@live.nl, www.antroposana.nl/dewilg

Bergen, 23 april

Hoe kun je als ouder omgaan met kinderen met hooggevoeligheid, ADHD, PDD, angsten? door Marjan Zevenbergen, psycholoog en Sandra Wijker, biografisch ouderschaps coach. Onderzoek, oefeningen, handreikingen en uitwisseling aan wat een kind met deze bijzondere eigenschappen vraagt van het ouderschap

Tijd: 20.00 uur | Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Info: www.therapeuticum-egellantier.nl | Kosten: € 5 | Aanmelden: Marijke de Vries (023) 52 79 555 of marijkedevries1@versatel.nl

boeken

Zwangerschap en geboorte

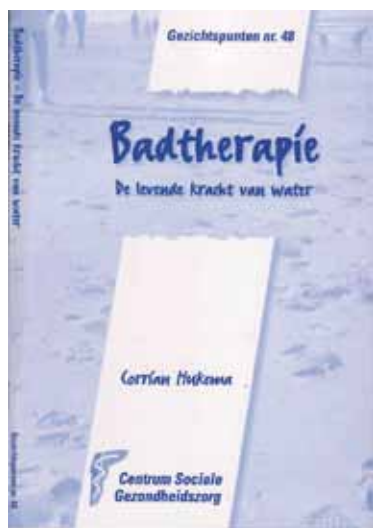
In de serie Antroposana-folders is een nieuwe titel verschenen, *Zwangerschap en geboorte*. Zowel tijdens de zwangerschap als rond de geboorte verandert er veel in het leven van de aanstaande moeder. Hoe blijf je gezond en welke ongemakken kun je tegenkomen tijdens de zwangerschap, zijn vragen die aan bod komen. Ook de keuze voor thuis bevallen of in het ziekenhuis, een goede voorbereiding op de bevalling en het leggen van contact met je kind worden besproken. De folder bevat praktische informatie uit de praktijk van de antroposofische gezondheidszorg. Als aanvulling zijn een literatuurlijst en een overzicht van relevante websites opgenomen.



s | *Zwangerschap en geboorte*. Uitgave Antroposana, € 2,- (verzendkosten), te bestellen bij het secretariaat of te downloaden via www.antroposana.nl

Badtherapie

‘In bad gaan’ doen mensen al sinds menschenheugenis. Dat je er ‘als herboren’ weer uit kan komen is een ervaring die velen kennen. Binnen de antroposofische geneeskunst bestaat de zogenaamde badtherapie. Op een heldere wijze en op basis van antroposofische inzichten legt de auteur de waarde en werking van deze waardevolle therapievorm uit. De manier waarop water, warmte en plantaardige substanties via de huid



Hyperactiviteit bij kinderen

In januari komt in de Antroposana-reeks de folder ‘Hyperactiviteit bij kinderen’ uit. Vanuit de gezichtspunten van de antroposofie werpt de folder een licht op ADHD. Beschreven wordt hoe bij een kind met ADHD-symptomen een ‘ongestuurde kracht’ werkzaam is in het hoofd, de romp en de ledematen. Er worden verschillende ondersteunende therapieën genoemd die het kind actief betrekken bij het therapeutisch proces.

s | *Hyperactiviteit bij kinderen*. Uitgave Antroposana, € 2,- (verzendkosten), te bestellen bij het secretariaat of te downloaden via www.antroposana.nl

en de zintuigen inwerken en gezondmaken wordt degelijk beschreven. En ook hoe je ziel daarvan op kan knappen. In de brochure verder eenvoudige ‘recepten’ hoe je thuis een genezend bad kunt nemen. Een aanrader voor iedereen die goed voor zichzelf wil zorgen.

s | *Battherapie*. Corrian Hukema, Gezichtspunten N° 48, Uitgave Centrum Sociale Gezondheidszorg, € 3,-, te bestellen via www.gezichtspunten.nl



Uitwendige therapie in de oncologische zorg

Een schat aan ervaringen met de zogenaamde uitwendige therapie, ‘het hart van de antroposofische verpleegkunde’ (therapeutische inwijvingen, wattertoepassingen en wikkels), werkte Toke Bezuijen uit tot een pracht van een praktisch boek. Na een eerste korte inleiding met waardevolle inzichten over de kracht van warmte en de werkzaamheid van de verschillende therapievormen is het grootste deel van het boek vooral een ‘receptenboek’. Er wordt bij

de verschillende kwalen en gevoelens waar kankerpatiënten mee te maken krijgen in de verschillende fasen van het oncologische ziekteverloop, precies uitgelegd, welk lichaamsdeel ingewreven of ingewikkeld dient te worden met welk middel en hoe vaak. Tevens wordt vermeld waar de ‘ingrediënten’ zoals wikkels en kruidensubstanties te verkrijgen zijn. Dit boek is volgens de schrijfster bedoeld voor ‘iedereen die de betreffende mens met kanker in zijn hart draagt; artsen, verpleegkundigen, therapeuten, mantelzorgers en dierbaren’.

s | *Uitwendige therapie in de oncologische zorg*. Toke Bezuijen, € 24,95, te bestellen via www.wikkelfee.nl

Onverwacht inzicht

Jill Bolte Taylor werd twaalf jaar geleden wakker met een bonkend gevoel in haar hoofd. Door haar werk als hersenwetenschapper wist ze: dit is een herseninfarct. Eenmaal weer bij bewustzijn wist ze niet meer wie ze was. ‘Op de ochtend na deze hersenbloeding kon ik niet lopen, praten, rijden of me iets van mijn leven herinneren. Ik werd in wezen een zuigeling in het lichaam van een vrouw.’ Tijdens het wegvallen van haar linker hersenhelft heeft zij een uitzonderlijke ervaring: ‘Op dat moment werd mijn



hersengebabbel in mijn linker hersenhelft volledig stil. Totale stilte.’ In één klap bevond zij zich in een geluidsloze wereld, die zij beschrijft als ‘geest’: ‘Ik werd direct gegrepen door de overweldigende energie om me heen. En omdat ik niet langer de grenzen van

mijn lichaam kon bepalen, voelde ik me enorm wijd uitgestrekt. Ik voelde me één met alle energie, en het was daar prachtig.’ Op haar 38e moest ze opnieuw leren lopen, praten en lezen. Haar herstel zou acht jaar duren. De door haar beschreven ervaringen hebben geleid tot verrassend nieuwe inzichten.

s | *Onverwacht inzicht*, Jill Bolte Taylor, Uitgever: Dwaarsligger

Helianth en Huize Thomas Eerste en tweedelijns verbinden

Voor fysiotherapeut Henk Cramer van Therapeuticum Helianth in Rotterdam is het de gewoonste zaak van de wereld om de eerstelijnszorg en tweedelijnszorg met elkaar te verbinden. Eerstelijns: de dokter of het therapeuticum waar iedereen binnen kan stappen. Tweedelijns: een specialist of een instelling waarvoor je een verwijzing van de dokter nodig hebt. Dat verbinden is in de praktijk niet zo eenvoudig als het lijkt *Tekst | Michel Gastkemper*

De meest oostelijke deelgemeente van Rotterdam is Prins Alexanderpolder, gewoonweg Alexander geheten. Vijftig jaar geleden werd hier begonnen met de eerste wijk, Het Lage Land. In weerwil van die naam staat er vooral hoogbouw. In de wijk Prinsenland zijn echter een paar straten met laagbouw, zoals de Vredeman de Vriesstraat. Daar bevindt zich Therapeuticum Helianth. Op de voordeur staat overduidelijk in antroposofische koeienletters 'Therapeuticum Helianth'. Op een van de deuren binnen staat het bordje 'fysiotherapie'. En ja hoor, het duurt niet lang, of Henk Cramer komt naar buiten. Hij laat me om te beginnen kort het gebouw zien: drie rijtjeshuizen naast elkaar die van binnen zijn doorgebroken, aldus boven één lange gang vormend met aan weerszijden kamertjes voor allerhande behandelingen en therapieën. Beneden bevinden zich twee spreekkamers, een bad, een euritmietherapieruimte en zijn eigen fysiotherapiekamer. En natuurlijk het zenuwcentrum: de ruimtes van de assistentes.

Ondernemerschap

Terug op zijn eigen kamer ontvouwt zich het verhaal van Therapeuticum Helianth, dat al dertig jaar op deze plek bestaat. Henk werkt sinds drie decennia in de antroposofische zorg, waarvan ruim twintig bij Helianth. Na de vrijeschool is hij ooit

begonnen als groepsleider op de Zonnehuizen, later werkte hij als antroposofisch fysiotherapeut op diverse instellingen, waaronder de Lievegoed Zorggroep. Vanaf 1989 is hij aan dit Rotterdamse therapeuticum verbonden. Helianth is het verhaal van een gestage uitbreiding van één, naar twee, en nu uiteindelijk drie woningen die aan elkaar geklonken zijn. Er zijn goede bestuurders aangekomen, die hebben met verstandig beleid de bezittingen schuldenvrij gemaakt. Zodat er nu zelfs een net eigen kapitaaltje is. En dan rolt het Rotterdamse toverwoord uit Henks mond: ondernemerschap. In de geest van deze havenstad.

Muren slechten

Ondernemen zit in je, of niet, zo legt Henk uit. Bij hem moet het eerste het geval zijn.

Naast zijn idealen van professionalisering en een sociale impuls is er nog iets dat Henk na aan het hart ligt: het slechten van de muren tussen eerstelijnszorg en tweedelijnszorg. Wat voor hem alleen al vanuit zijn werkbiografie heel vanzelfsprekend is, zo'n samenwerking tussen eerstelijns en tweedelijns, blijkt in de zorg nog helemaal niet zo vanzelfsprekend te zijn. Dus is een behoedzame benadering nodig tussen de eerstelijnszorg van Helianth, waar in principe iedere patiënt kan binnenstappen, met de tweedelijnszorg, waar je alleen terecht kunt als



je er een doorverwijzing voor hebt.

En waar kun je dit beter realiseren dan bij organisaties die eenzelfde missie hebben? Rotterdam is verschillende antroposofische zorginstellingen rijk. Bijvoorbeeld de

gehandicaptenzorg Huize Thomas, Helias en Bride, alle drie afkomstig van de Ita Wegman Stichting, die na een fusie opging in de Lievegoed Zorggroep. Of de 24-uurs zorginstelling Orion, een Camphill woon- en werkgemeenschap met ruim honderd plaatsen. Geen van deze instellingen heeft het gemakkelijk en moet vechten om het hoofd boven water te houden. Die kwetsbaarheid heeft Henk zich aangetrokken:

'Er ligt een periode van forse sanering achter ons. En wellicht ook voor ons. In ieder geval hebben Huize Thomas en Orion in de afgelopen jaren een stevige herstructurering meegemaakt. Overigens hebben we ook in het therapeuticum te maken met een vorm van herstructureren, al was het alleen al door een terugloop van de financiën die zorgverzekeraars ter beschikking stellen voor vooral de kunstzinnige therapieën.'

In 2006 is hij begonnen contacten te leggen tussen de verschillende antroposofische instellingen en dan vooral tussen Helianth, Orion en Huize Thomas. Inmiddels is er een aantal

Ondernemen zit in je, of niet

stappen gezet door een multidisciplinair team van eerstelijns zorgverleners te formeren. Uitgangspunt is dat deze zorgverleners stevig verankerd zijn in de reguliere zorg. 'Denk hierbij aan gespecialiseerde kinderfysiotherapeuten, kinderergotherapeuten en gespecialiseerde diëtisten. De professionaliteit van de zorg die we leveren staat voorop, die moet volledig geborgd zijn in de bestaande wet- en regelgeving zoals maatschappij en zorgverzekeraars die eisen.'

Het gaat hem hierbij om de realisatie, door middel van samenwerking, van een sterke antroposofische kwaliteit in de tweedelijnszorg bij antroposofische instellingen.

'De reguliere nieuwe teamleden hebben een grote nieuwsgierigheid en gretigheid naar deze specifieke kwaliteiten. Het betekent voor hen een nieuwe stap, namelijk in de wereld van de antroposofische zorg. De antroposofische kernwaarden van de zorg zijn sterk vertegenwoordigd in de specifieke antroposofische zorg, zoals vele massagevormen, euritmie en kunstzinnige therapieën. De zorg op Helianth, Huize Thomas en Orion kan niet zonder deze kwaliteiten.'

De zorgvrager is de individuele patiënt in het therapeuticum of de instelling, zoals Orion of Huize Thomas. Bepalend is de 'kleur', de cultuur en het milieu van de zorgvrager. Maar naast al het andere zit er ook brood in. 'Door het vergroten van het volume, het voldoen aan kwaliteitseisen en het inrichten van multidisciplinaire teams zijn wij een serieuze gesprekspartner aan tafel bij de zorgverzekeraars. Door het inrichten van zorgpaden kunnen we de typerende antroposofische kunstzinnige therapieën ook een plek geven. Maar beter dan erover te vertellen, is dat je zelf gaat kijken in bijvoorbeeld Huize Thomas.'

Huize Thomas

Zo gezegd, zo gedaan. Drie dagen later sta ik op de stoep van

Huize Thomas. Het gebouw is al op grote afstand herkenbaar aan zijn ‘antroposofische vormen’ en bruinrode schuine daken. Binnenin een grote diversiteit aan gangen en kamers, met centraal een flink zaaltje. Zo'n vijftig kinderen en jongeren vinden hier dagelijks hun plaats. Henk Cramer wacht me op, Jeanine Wehrmann schuift even later aan. Afkomstig uit de reguliere kinderdagzorg is zij nu anderhalf jaar locatiemanager Rotterdam. Met aanstekelijk enthousiasme vertelt zij overtuigd te zijn van deze vorm van samenwerking. Dat is alleen maar meer

geworden sinds zij zelf de werkzaamheid van de antroposofische gezondheidszorg aan den lijve heeft ervaren. Zij gelooft in het ‘MDO’, multidisciplinair overleg. Dat is in feite een vereiste bij deze kinderen om op een professionele wijze zorg te leveren. Daarbij kunnen de therapieën op externe wijze toch intern een plek vinden. De organisatie heeft het heel moeilijk gehad, dat was nog voor haar komst. Inmiddels is deze financieel gezond, mede door de noodzakelijke ingrepen die hebben plaatsgevonden. Een goede bedrijfsvoering is essentieel voor het voortbe-

staan. De nieuwe werkwijze is nu deskundigheid van buiten in te huren en zo de specifieke therapeutische kwaliteit zeker te stellen en zelfs te vergroten. Financieringstechnisch is dit ook beter te realiseren. En dat Helianth hierin een prominente rol kan vervullen, dat is heerlijk, want de mensen daar weten waar het om draait. Behoedzaamheid is nog altijd geboden, het initiatief staat in de steigers, maar wacht nog op formalisering. Henk Cramer zit er echter bij alsof hij zijn hele leven niets anders heeft gedaan. En waarschijnlijk is dat ook zo.



Antroposana

Plaatselijke afdelingen

Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotteveel | T: 026-3512712 | E: g.rotteveel50@upcmail.nl
Artaban (Hoorn) Maarten Moens | T: 0229-214550 | E: artaban@antroposana.nl
Duindoorn (Den Haag) Daniëla Oele | T: 070-3548737 | E: duindoorn@antroposana.nl
Egelantier (Bergen) Etty Hebers | T: 072 589 73 83 | E: egelantier@antroposana.nl
Eindhoven e.o. Jan Frima T: 040-2450147 | E: jfrima@kpn-planet.nl
Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra | T: 058-2664746 | E: rietje_50@hotmail.com

Helianth (Rotterdam) Nynke Roukema | E: helianth@antroposana.nl
Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.) Bernard Heldt | T: 030-6953621 | E: bernard@heldt.nl
Keerkring (Haarlem) Bert van Westerop | T: 023-5272576 | E: bvanwesterop@ziggo.nl
Maretak (Zoetermeer) Yvonne Meppelink | T: 079-3413100 | E: yvonmep@kpnmail.nl
Meander (Breda) Hans van Gennip | T: 076-5878834 | E: hansvangen-nip@gmail.com
Noordelijke afdeling (Groningen) Nienke Boschman | T: 0595-424251 | E: nienke.boschman@

planet.nl
Saga (Apeldoorn) Elisabeth Duisterhof | T: 055-5214161 | E: e.duisterhof.assie@gmail.com
Symphytum (Vlaardingen) Jos van Veghel | T: 076 5321763 | E: jjevanveghe@gmail.com
Tilburg i.o. Richard Fischer | T: 013-4685371 | E: ricfisch@gmail.com
Wilg (Alkmaar) Gerda Schoen | T: 072-5625175 | E: antroposana-alkmaar@live.nl
Zonneweg (Dordrecht) Thea van Veen | T: 078-6814535 | E: secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Regio's

Regio Centrum, Bernard Heldt | T: 030-6953621 | E: bernard@heldt.nl
Regio Noord
Regio Noord-West
Regio Oost
Regio West
Regio Zuid (Brabant) Jan Frima | T: 040-2450147 | E: jfrima@kpnplanet.nl
Regio Zuid (Limburg) Johan Littel | T: 045-5215407 | E: johanlittel@xs4all.nl

Gastvereniging

VOAG (Leiden) Tromp de Vries | T: 071-5416732 | E: trompde-vries@casema.nl

Uw praktijk in deze rubriek opnemen?
Bel 06 486 237 41 of mail
adverteren@antroposana.nl

Antroposofische geneeskunde

Roermond/Melick/Nuenen
Lou Crijns
Consultatief antroposofisch arts | Spreekuur volgens afspraak | T: 0475 520 980

Rotterdam
Aart van der Stel
Antroposofisch en consultatief arts | Boy Edgarstraat 208, 3069 ZA Rotterdam | Spreekuur volgens afspraak | T: 06 463 116 86

Zaanstreek
'Raphaël', Centrum voor antroposofische gezondheidszorg in de Zaanstreek | Tjotterlaan 14c, 1503 LB Zaandam | T: 075 612 1028

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

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

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

Chirofonetiek

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

Psychosociale therapie

Arnhem
Hilde Hooiberg
Waarom loop ik steeds tegen hetzelfde aan? Wat wil ik met mijn leven? Wie ben ik...?, Biografiegesprekken. Praktijk digame (zeg het me) | www.digame.nu | T: 06 273 11 283

Bedum
Margje Vos
Praktijk voor Psychosynthese & Biografische coaching, Kwaliteit en bezieling in Leven, Werk en Relatie | Thesingerweg 1, 9781 TR Bedum | T: 050 301 0867 | www.margjevoss.nl

Heemstede/Zaandam
Drs. Lucia Pultrum
Praktijk voor werk- en levensvragen. Individuele psychosociale therapie, biografisch werken, jobcoaching, loopbaanbegeleiding, relatie-therapie, zingevingsvraagstukken | T: 023 545 0373 | www.luciapultrum.nl

Schagen (NH), Zuidwolde (Dr)
Drs. Peter Kortekaas
Praktijk voor levens- en zingevingsvragen | T: 06-159 499 69 | kortecasus@gmail.com | www.de3weg.nl

Kunstzinnige therapie - beeldend

Eindhoven/Roermond
Karin Lamers
Praktijk voor schildertherapie op basis van licht, kleur en duisternis | T: 0652074800 | karinlamers@planet.nl | www.antrovis-ta/gezondheid/karinlamers

Wageningen
Elske Hoen
Kunstzinnige therapie en cursussen voor meer energie en minder stress | Nienke van Hichtumstraat 20, 6708 SE Wageningen | T: 0317 412996 | info@elskehoen.nl | www.elskehoen.nl

Zeist
Marlies 't Hart
Kunstzinnig therapeut beeldend, volwassenen en kinderen. Trainingen sociale redzaamheid, weerbaarheid | Bodegraven/Zeist | 030 2681599/06-26780863 | www.marliesthart.nl

Zeist
Anneke Weeda-Vis
Artesana, Praktijk voor kunstzinnige therapie | Brugakker 16-35, 3704 WK Zeist | T: 030 699 44 18 | info@artesana.nl

Euritmietherapie

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

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

Voeding

Rya Ypma
Antroposofisch diëtist | Hypericon, | Berg en Dalseweg 83 6522 BC Nijmegen | T: 024-3552978 | info@rya-ypma.nl

Overige therapieën

Vlaardingen
Inge van Hoorn
Praktijk voor Fysiotherapie Therapeuticum Symphytum | Robert Schumanring 17, 3137VB | T: 010 752 3844 en 06 255 059 28 | www.fysiotherapieantroposofie.vpweb.nl

Den Haag
Micheline Mets
ILMATAR Praktijk voor spel- en opvoedingsondersteuning | Van Bylandtstraat 59, 2561 GJ Den Haag | T: 06 499 121 44 | info@spelenopvoeding.nl | www.spelenopvoeding.nl

Arnhem
Praktijk Marianque den Draak
Haptotherapeute op antroposofische basis | T: 026 442 2824 | Burgemeestersplein 13, Arnhem | www.Praktijk Den Draak.nl

Delft/Zoetermeer/Den Haag
Renny Wiegerink
Auryn Acupunctuur | Acupunctuur op antroposofische basis en Sericatherapie | Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | T: 06 43 060 433 | www.auryn-acupunctuur.nl



Arts-onderzoeker Erik Baars gepromoveerd in Wageningen

Stroom was aanwezig bij de promotie van de lector Antroposofische Gezondheidszorg aan Hogeschool Leiden, Erik Baars. Hij promoveerde op een brisant onderwerp: de wetenschappelijke onderbouwing van een antroposofisch geneesmiddel. *Tekst | Mieke Linders*

Citroen en kweepeer als versterkers van het immuunsysteem

Aan Wageningen UR (University & Research Centre) verdedigde Erik W. Baars op vrijdag 18 november 2011 zijn proefschrift Evidence-based curative health promotion: a systems biology-orientated treatment of seasonal allergic rhinitis with Citrus/Cydonia comp.. De promovendus benadrukte het belang van het ontwikkelen van een gezondheidsbevorderende benadering in de geneeskunde als aanvulling op de gangbare ziektebestrijdende methode. Hij deed dit onder meer aan de hand van onderzoek naar de werkzaamheid, het werkingsmechanisme en de veiligheid van het middel Citrus/Cydonia (citroen/kweepeer) bij hooikoorts.

Erik Baars leverde een moedig en waardevol proefschrift dat het gevestigde medische model wil ontsluiten voor andere benaderingen in de geneeskunde, zoals CAM (complementary and alternative medicine). CAM wil een aanvulling zijn op de conventionele geneeskunde. Met enig voorbehoud valt ook de antroposofische geneeskunde hieronder, omdat zij uit zichzelf een volledig geïntegreerde positie inneemt. Hoewel van de methoden van CAM vaak al langdurig gebruik wordt gemaakt, waarbij werkzaamheid en veiligheid in de jarenlange praktijk zijn 'bewezen', worden ze vaak niet geaccepteerd door de reguliere geneeskunde. Het bewijs voor de werkzaamheid wordt als te weinig, te onwetenschappelijk of als te pseudo-wetenschappelijk gezien.

De tijd lijkt rijp voor een verbreding van zicht in de conventionele geneeskunde. Aan de hand van een indrukwekkende hoeveelheid onderzoek en literatuur schetst Erik Baars ontwikkelingen in de gezondheidszorg. In methoden van onder-

zoek, met name in de moleculaire en systeembioïologische geneeskunde, is de afstand kleiner geworden tussen de opvatting dat een organisme is terug te brengen tot zijn kleinste deeltjes (reductionisme), tegenover de opvatting dat 'het geheel meer is dan de som der delen' (holisme).

De prognose van een verder stijgende levensverwachting onder vrouwen en mannen in Nederland zal zorgen voor een toename van het aantal chronische ziekten en van oplopende kosten in de gezondheidszorg. Patiënten zijn mondiger en zelfstandiger geworden. En wereldwijd valt een grotere belangstelling waar te nemen van patiënten voor aanvullende vormen van gezondheidszorg.

Deze ontwikkelingen benadrukken het belang van een 'gezondheidsbevorderende' geneeskunde, naast die van de 'ziektebestrijdende'. Een geneeskunde die patiënten middelen en praktijkmethoden aanreikt om preventief en curatief bij te dragen aan de eigen gezondheid en die daarmee kan bijdragen aan een kostenvermindering in de gezondheidszorg.

Gezondheid door zelfregulatie

Tegenover de gezondheidsdefinitie van de wereldgezondheidsorganisatie (WHO) van 1948, namelijk gezondheid als een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn, plaatst Erik Baars 'gezondheid door zelfregulatie'. Gangbare definities van gezondheid gaan uit van eindstadia en gaan voorbij aan mechanismen die gezondheid veroorzaken en in stand houden. In met name de antroposofische geneeskunde wordt het menselijke organisme als één geheel gezien met lichaam, ziel, en geest (individu). Door middel van het zelf-genezende vermogen van het lichaam wil het organisme de heilheid en balans van de lichaamsfuncties in stand houden, dan wel herstellen, eerder dan de symptomen van ziekte bestrijden. Een voorbeeld van zelfregulatie is het heilzame effect van koorts bij infectieziekten, vooral in de kinderleeftijd. Ook het chronobiologische ritmische systeem, het totaal van levensritmes in een organisme, kan gezien worden als een

zelfregulerende en gezond makende activiteit. Zelfregulerende mechanismen als het immuunsysteem zijn deels al bij de geboorte aanwezig. Andere kunnen tijdens het leven (verder) worden ontwikkeld, zoals de psychologische zelfregulatie. Een gezond lichaam regelt zichzelf in een voortdurende wisselwerking met zijn omgeving, zowel fysiek en mentaal als sociaal. Gezondheid en ziekte volgens dit model onderscheiden zich door de aan- of afwezigheid van voldoende zelfregulerende mechanismen of processen.

Citrus/Cydonia en hooikoorts

Naast het bijdragen aan de ontwikkeling van een definitie van gezondheid door zelfregulatie worden in het proefschrift van Erik Baars methoden ontwikkeld en getest om deze zelfregulatie te meten. Zo konden door monitoring van patronen (via biomarkers) effecten worden gemeten na toediening van het middel Citrus/Cydonia comp. (citroen/kweepeer) op het immuunsysteem bij hooikoortspatiënten. Van 22 patiënten werd de toestand voor en na de behandeling gevolgd, bij de wer-

king van dit middel in de vorm van een neusspray en via subcutane injectie (injectie in het bindweefsel van de huid). De resultaten moedigen aan om verder onderzoek te doen met grotere aantallen en een vergelijking te maken met gegevens van gezonde personen.

Een volgend doel was het bestuderen van de effecten en de veiligheid van de behandeling van hooikoorts met Citrus/Cydonia comp. als voorbeeld van een gezondheidsbevorderende behandeling. Een onderzoek naar de ervaringen van 39 huisartsen die een behandeling met Citrus/Cydonia comp. bij hooikoorts voorschreven, levert het eerste op de praktijk gebaseerde bewijs voor positieve resultaten van de behandeling. Twee in vitro (in het laboratorium) onderzoeken gingen de effecten en veiligheid na van Citrus/Cydonia op cellen door middel van bloedmetingen. Het resultaat van dit onderzoek geeft aan dat Citrus/Cydonia mogelijk in staat is het verstoorde immuunsysteem te herstellen, zodanig dat alle symptomen permanent verdwijnen.

Gezondheid door zelfregulatie: het zelfgenezende vermogen van het lichaam

Een ander onderzoek gaat de werking na van Citrus/Cydonia in combinatie en Citrus en Cydonia afzonderlijk toegediend. Activiteiten van immuuncellen van vijf gezonde en vijf patiënten met graspollenallergie werden in vitro geanalyseerd en vergeleken na toediening van de extracten van de drie middelen. Het bleek dat het combinatiemiddel geen betere effecten opleverde dan de afzonderlijke middelen. Er werd wel een verschil in werking tussen citroen en kweeper waargenomen. Vervolgonderzoek werd aanbevolen.

Graspollenallergie

Onderzoek werd gedaan naar een groep van dertien patiënten met gemiddeld negen jaar een graspollenallergie die voorheen reguliere medicatie gebruikten vanwege de ernst van de symptomen. Voor aanvang en tijdens het hooikoortsseizoen werden bij twaalf patiënten Gencydo-injecties (een citroen-kweeper-preparaat van Weleda) ingebracht. Bij één alleen tijdens het seizoen. Als uitkomstmaten werden ge-

bruikt: de nasale en niet-nasale hooikoortssymptomen, het gebruik van de reservemedicatie (antihistaminica en corticosteroiden) en subjectieve ervaringen. Er was een duidelijke aanwijzing dat Gencydo effectief werkzaam was in een groot deel van de subpopulatie.

Onderzocht werd verder de werkzaamheid en veiligheid van twee toedieningswijzen: de subcutane injectie en de neusspray. Twee parallelle groepen (nationaal, gerandomiseerd) werden vergeleken. Er was een behandelperiode van zes weken voor 23 patiënten na een periode zonder behandeling van een of twee weken. De effectmaten waren: hooikoorts gerelateerde immunologische veranderingen, de ernst van de symptomen en de veiligheid. Bloedmonsters werden voor en na de behandeling genomen. Beide manieren van toediening bleken veilig en klinisch effect te ressorteren.

Onderzoek naar veiligheid van antroposofische en homeopathische injectievloeistoffen gebeurde ook door middel van de systematische evaluatie van bijwerkingen. Deze werden ver-

kregen uit bestanden van de geneesmiddelenbewaking van acht Duitse homeopathische en antroposofische fabrikanten uit de periode 2000-2009. Een uitstekend veiligheidsprofiel was het resultaat met overall zeer zeldzame bijwerkingen en geen gemelde bijwerkingen van Citrus/Cydonia medicatie. Ten slotte wordt het onderzoek genoemd van de gegevens van 1913 reguliere huisartsen met die van 79 huisartsen met CAM-training (acupunctuur 25, homeopathie 28, antroposofie 26).

Het bleek dat de huisartsen met CAM-training van nul tot dertig procent lagere zorgkosten hadden en lagere sterfteaantallen, afhankelijk van leeftijd en soort van CAM. Minder ziekenhuisopnames en minder medicatie werden geconstateerd.

Methode van onderzoek

Met deze onderzoeken levert Erik Baars bewijzen voor de kwaliteit, veiligheid, werking, werkzaamheid en kosteneffec-

tiviteit van een evidence-based gezondheidsbevorderende benadering. Hij beschrijft de goetheaanse fenomenologische methode als een kwalitatieve methode van onderzoek die zowel de 'lagere' niveaus van een organisme bestudeert (atomen, subatomen, enzovoort), alsook de 'hogere' (de omgeving waar een organisme deel van uitmaakt, de maatschappij, de niet-materiële krachten aanwezig in levende organismen, enzovoort). De zoektocht naar patroonherkenning in dit type onderzoek sluit aan bij de toegenomen interesse in onderzoek naar systemen de laatste tientallen jaren bij de biologie, de farmacologie en de geneeskunde.

De eerder heersende benadering van 'één gen, één geneesmiddel, één ziekte' schiet algemeen tekort door zowel de complexiteit van ziekte als van het menselijk organisme. Hierdoor nam de interesse voor een aanvullende preventieve en curatieve gezondheidsbevordering toe in de maatschappij en de gezondheidszorg. In 1925 waren het Rudolf Steiner en Ita Wegman die al de mogelijkheden herkenden van Citrus

en Cydonia, op basis van waarneming van een kwalitatief patroon op het organisatieniveau van de planten. Dit laat zien dat onderzoek op basis van subjectieve, kwalitatieve patroonherkenning mogelijk is.

De tekortkoming van het goetheaanse onderzoeksmodel, zo schrijft Baars, is dat het tot nu toe uitsluitend werd toegepast in de wetenschappelijke en klinische praktijk, maar niet voldoet aan de huidige wetenschappelijke eisen. De genoemde onderzoeken zijn gebaseerd op kleine groepen patiënten, gegevens ontbreken nog van gezonde proefpersonen en van hooikoortspatiënten die variëren in ernst van de symptomen. Erik Baars wil dan ook graag zijn onderzoek voortzetten. Zoals tijdens de promotie werd opgemerkt, kwam het woord 'towards' ('op weg naar') opvallend vaak voor. Erik Baars benadrukte dat door zijn proefschrift stappen waren gezet die om vervolg vroegen.

De promotiecommissie bij monde van professor Savelkoul, immunoloog aan de Wageningse universiteit, prees ten slotte zeer

het baanbrekende werk dat Erik Baars verrichte naar gezondheidsbevordering, de vele onderzoeksgebieden die hij daarbij bestreek, zijn doorzettingsvermogen en zijn geconcentreerde verdediging. De commissie gaf het proefschrift en de verdediging respectievelijk de kwalificaties 'goed' en 'zeer goed'.

Op weg naar een geïntegreerde antroposofische geneeskunde

Citrus/Cydonia is een antroposofisch geneesmiddel. De antroposofische geneeskunde gaat uit van een niet-materiële organisatie in de natuur naast de materiële, en van de 'hogere' complexe organisatie van organismen in ruimte, tijd en functie. Deze hogere complexe organisatieniveaus van organismen kunnen subjectief-kwalitatief worden onderzocht en met behulp van de statistiek kunnen patronen worden ontdekt. Bij een diagnose kunnen de hogere en lagere niveaus beide worden nagegaan. De behandeling is systeemgeoriënteerd, wat bijvoorbeeld tot uitdrukking komt in het feit dat ze gebruik maakt van meerdere substanties of therapieën. Tegelijk of in fases kunnen aspecten op diverse niveaus worden beïnvloed. Hogere niveaus kunnen worden gestimuleerd om de lagere te reguleren en zo heelheid en balans terugbrengen. Dit soort behandeling vraagt een eigen actieve inbreng van het organisme en van de patiënt en is daarmee gezondheidsbevorderend. Deze behandelingsmethode is relatief nieuw naast andere verschuivingen in de geneeskunde. Erik Baars veronderstelt dat het enige tijd zal vergen voordat het zover is dat deze vorm van geneeskunde voldoende evidence-based en voldoende bekend is en als belangrijk wordt gezien. Wanneer ze evenwel eenmaal geïntegreerd is in de gezondheidszorg naast de ziektebestrijdende methode, zal het beste van twee werelden samengevoegd zijn.

Heeft Stroom u in beweging gezet?

Word dan voor € 19 per jaar abonnee van Stroom

of lid van Antroposana voor € 25 (waarbij u Stroom gratis ontvangt)!

7 Redenen om lid te worden van Antroposana :

1. u ontvangt vier maal per jaar ons inspirerend **tijdschrift Stroom**, met actuele artikelen over de antroposofische gezondheidszorg;
2. u kunt gebruik maken van de **collectieve zorgverzekering** via de Antroposanapolis bij zorgverzekeraar De Amersfoortse. Deze polis geeft korting op de basisverzekering en biedt een ruime vergoeding voor antroposofische behandelingen en -geneesmiddelen;
3. als lid kunt u zich aanmelden voor het **E-Nieuws**, waarmee u op de hoogte blijft van actuele zaken rond de antroposofische gezondheidszorg. Daarnaast biedt Antroposana voor iedereen toegankelijke informatie op onze site en kunt u per e-mail en telefonisch informatie vragen over antroposofische gezondheidszorg;
4. u kunt gebruik maken van aantrekkelijke aanbiedingen met **ledenkorting**, zoals bij lezingen in afdelingen. Indien in uw omgeving een plaatselijke afdeling actief is, informeert deze u over afdelingsactiviteiten;
5. u draagt bij aan onderzoek, het behoud en de **verdere ontwikkeling** van antroposofische geneesmiddelen en -therapieën;
6. u steunt Antroposana, die namens ieder die kiest voor antroposofische gezondheidszorg een krachtige stem laat horen bij de landelijke en Europese **overheid** voor het recht op vrije keuze van behandeling. De macht van het getal speelt hierbij een grote rol;
7. u versterkt de onderhandelingspositie van Antroposana met **zorgaanbieders en zorgverzekeraars** voor een betere toegankelijkheid, beschikbaarheid en betaalbaarheid van de antroposofische gezondheidszorg.

Antroposana is de spreekbuis voor uw belangen in de antroposofische gezondheidszorg

☐ * Ik word **lid van Antroposana** en steun daarmee de vereniging. Ik ontvang vier keer per jaar het tijdschrift **Stroom** en tevens een welkomstgeschenk. Ik betaal voor 1 februari 2012 €25 voor het lidmaatschap 2012.

Als welkomstgeschenk bij mijn lidmaatschap ontvang ik een **Weleda citruspakket als welkomstgeschenk**.

☐ * Ik word **abonnee van Stroom**, maar wil geen lid worden van Antroposana. Ik betaal voor 1 februari 2012 €19 voor het jaarabonnement 2012.

Naam: _____

Adres: _____ Postcode en Woonplaats: _____

Tel: _____ E-mail: _____

Betaalwijze: ☐ * acceptgiro / ☐ * automatische incasso

Bankrekening voor automatische incasso: _____

Datum: _____ Handtekening: _____

Stuur de ingevulde bon naar: Antroposana, Stationsstraat 79G, 3811 MH Amersfoort.

Het eerstvolgende nummer van tijdschrift **Stroom** verschijnt in april 2012.

Lidmaatschap en abonnement worden aangegaan voor de periode van een jaar en stilzwijgend verlengd ; opzegging schriftelijk vóór 25 december.

* Aankruisen wat van toepassing is.

