

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 1 winter 2015



- Warmte maakt het verschil | 6
- Rituelen geven richting bij rouw | 10
- Nieuwe definitie van gezondheid | 15



Het is een wonder

Stroom geeft het woord aan... Suzanne Davina (1973). Suzanne woont met haar drie kinderen in Amsterdam. Ze is doof. Drie jaar geleden kreeg ze een zeer ernstig ongeluk, de linkerkant van haar hersenpan lag open en ze bleef twee weken in coma. Tegen alle verwachtingen in herstelde Suzanne vrijwel volledig. De antroposofische gezondheidszorg speelde een belangrijke rol in haar genezingsproces. Tekst | Petra Essink Fotografie | Heidi Arts

'Op 26 april 2012 fietste ik op het Stadionplein, ik was op weg om de kinderen van school te halen. Plotseling trok de lucht dicht, het werd donker en ik zag de tram niet aankomen. Ik fietste als ware door de tram. Van wat er daarna gebeurde weet ik niets meer. Na twee weken werd ik wakker, ik was volledig verlamd, mijn hersenen waren helemaal blanco, en ik kon niet goed meer zien. Iedere dag kwam de tolk naar het ziekenhuis om met mij te gebaren. Daarnaast kwamen om de week de euritmitherapeut en de antroposofische fysiotherapeut. Dat hadden mijn ouders en de antroposofische huisarts geregeld. Heel langzaam kwam mijn geheugen en ook mijn gezichtsvermogen weer terug. Eerst kwamen de gebaren en later kon ik weer spreken. Ik heb twee maanden niet kunnen communiceren. Na negentien weken mocht ik naar huis. De artsen zeiden dat mijn hersenen heel

Thuis ging ik door met euritmitherapie en fysiotherapie. Om de paar weken had ik een fijn gesprek met mijn antroposofische huisarts. Hij stuurde mij door naar de uitwendige therapeut. Zij gaf mij olie-inwrijvingen en wikkels. Ik had het gevoel dat ik daardoor mijn energie weer terugkreeg. En verder kreeg ik nog guasha-therapie, een Chinese therapie, die afvalstoffen uit je lichaam afvoert. En ook heb ik veel gedaan met kruidentheeën, met kruiden uit mijn eigen tuin.

Met mijn geheugen gaat het goed. Ik heb alle fotoalbums bekeken en al mijn dagboeken gelezen, die ik sinds mijn zevende jaar bijhoud. Alles is weer teruggekomen. Wel heb ik nog moeite om kleine dagelijkse dingen te onthouden, bijvoorbeeld dat de melk op is. Ik schrijf dit soort dingen zoveel mogelijk op. En mijn kinderen helpen mij ook.

Behalve de eerste weken in het ziekenhuis, heb ik in het contact met de therapeuten geen gebruik gemaakt van een gebarentolk. Ik kan erg goed liplezen. Ik voel goed wanneer er een goede verbinding is, en dat is voor mij heel belangrijk. Het enige wat ik niet kan is het horen van de intonatie van de woorden. Het helpt als mensen een duidelijk mimiek hebben.

Nu drie jaar later ben ik vrijwel volledig hersteld. Eerst oefende ik het fietsen met de kinderen in het Vondelpark, maar nu fiets ik weer alleen door Amsterdam. En ik ben ook alweer op skivakantie geweest.

Het is een wonder dat ik zo ben genezen, ook de artsen in het

dat ik ben genezen

kwetsbaar zouden blijven en dat ik heel voorzichtig zou moeten zijn met fietsen, skiën en andere sporten beoefenen. Ik kreeg een koffer vol met medicijnen mee naar huis, die ik uiteindelijk grotendeels niet geslikt heb. Ik geloofde meer in de herstelkracht van mijn eigen lichaam.

ziekenhuis staan er verbaasd over. Ik heb het gevoel dat ik een tweede kans heb gekregen en daar ben ik heel dankbaar voor. Naast de werking van de therapieën denk ik dat mijn geloof in het herstel heel belangrijk is geweest, mijn overtuiging is: *it's your mind that creates this world.*



Colofon
11e jaargang, nr. 1, winter 2015

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

Redactiesecretariaat Utrechtseweg 62, 3704 HE Zeist

Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl

Drukwerk Zijlstra, Woerden

Oplage 6.500 exemplaren

ISSN 2012-5744

Kopijsluiting 18 maart 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@](mailto:antroposanapolis@flexisgroep.nl)

flexisgroep.nl, (020) 62 60 628

Overige vragen info@antroposana.nl of

(085) 77 31 440

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

Secretarieel medewerker 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.

Groene puntjes

Dag sneeuwkllokjes, dag krokusjes, dag narcissen. Jullie mooie kleuren zie ik nog niet, maar wel een heleboel veelbelovende omhooggeduwde groene puntjes. Ik moet de kinderen waarschuwen, dat ze met hun fiets niet de korte bocht door de tuin nemen! Dit jonge leven is krachtig weet ik, maar ook nog kwetsbaar.

Als thema voor Stroom in 2015 kozen wij *veerkracht*.

Veerkracht is, net zoals gezondheid, geen statisch begrip. Het is rekbaar en beweegt zich, als een veer, in grotere of kleinere op en neer gaande bewegingen tussen: *ik voel mij (heel) goed* en *ik voel mij (helemaal) niet goed*.

De veerkracht van de menselijke gezondheid, zij het fysiek, zij het psychisch, is vaak veel groter dan mensen, hun artsen en hun naasten kunnen bedenken. Het verhaal van Suzanne Davina op de voorafgaande pagina's, die herstelde van een zwaar ongeluk, is daarvan een sterk voorbeeld.

Soms wordt iemands veerkracht zwaar beproefd, bijvoorbeeld na het overlijden van een geliefde. De grote emotionele verwarring en leegte waarin mensen dan terechtkomen, de rouw, biedt in eerste instantie weinig uitzicht op 'nieuw leven'. Maar ook hier, zo vertellen de rouwbegeleiders Lilian de Rek en Liesbeth Borg in deze Stroom, is met behulp van bijvoorbeeld rituelen, uitzicht op een nieuwe lente.

Een spannend moment is wanneer de veerkracht, ook wel het zelfherstellend vermogen genoemd, het omslagpunt van ik-voel-mij-niet-goed naar ik-voel-mij-goed passeert. Dat is het vaak nog onzichtbare en heel kwetsbare *groene-puntjes-moment*. Astrid van Zon, die werkt met meervoudig gehandicapte kinderen, weet als geen ander dat in deze fase warmte, in de breedste zin van het woord, het verschil kan maken tussen het opgesloten blijven in jezelf en het je kunnen openen naar de buitenwereld. Stroom wenst u een voorjaar met voldoende veerkracht en warmte, waarin alle sneeuwkllokjes, krokusjes en narcissen opnieuw tot bloei mogen komen. (PE)



Onverklaarbaar?

Column | Arie Bos

Er komt een patiënt met symptomen die je niet kunt thuisbrengen of bij wie de testen geen afwijkingen laten zien, maar toch heb je het gevoel dat er iets mis is. Maar wat? Is het iets lichamelijks dat nader onderzoek vraagt of worden de symptomen alleen maar beleefd door de patiënt, zonder lichamelijke oorzaak? Wanneer ook nader onderzoek, bij een specialist bijvoorbeeld, niets aan het licht brengt, was tot voor kort de conclusie: 'Er is niks aan de hand. U moet ermee leren leven'. Niet ziek dus, maar gezond. Inmiddels heeft deze situatie de naam SOLK gekregen, somatisch onverklaarbare lichamelijk klachten. En kan daardoor, nu er een naam voor is, als toestand serieus worden genomen. Er zijn zelfs speciale 'SOLK-poliklinieken' opgericht.

Het bestaan van lichamelijke klachten die niet lichamenlijk zijn werpt een interessante vraag op: wanneer is iets eigenlijk een ziekte? En wanneer ben je gezond? Er kan iets in het lichaam niet in orde zijn zonder dat je er iets van merkt. Dan zul je niet zeggen dat je ziek bent. Zelfs als het gaat om een zich ontwikkelende kwaadaardige tumor. Pas wanneer deze, al of niet toevallig, wordt ontdekt, verschijnt die dreigend in het bewustzijn en zul je jezelf als ziek definiëren. En anders doe je dat pas wanneer je er wel iets van merkt. Je bent dus pas ziek wanneer een ziekte als gevoel of kennis in je bewustzijn terecht komt. Zoals je alleen honger hebt wanneer je honger voelt. Dus of een klacht nu lichamenlijk verklaard of onverklaard is, maakt in principe niets uit voor de last die je ervan hebt. Ziek ben je wanneer je jezelf beleefd als ziek. Er zijn mensen met lichamenlijke handicaps die zichzelf absoluut niet als ziek ervaren en er zijn mensen bij wie geen lichamenlijke afwijkingen kunnen worden gevonden die zich wel ziek voelen. Zijn de laatsten nu 'eigenlijk niet ziek'? Wanneer je *ziek* definieert als 'bewustzijn van ziekte', zijn ze dat wel degelijk en verdienen ze terecht de



aandacht van de medische wereld. Een inzicht dat nu schoorvoetend doordringt.

Maar is dat ziektegevoel wel een statisch gegeven? Of het idee dat je gezond bent? Iedereen kan bij zichzelf nagaan dat dat lang niet altijd het geval is. Gehandicapt voel je je alleen wanneer je iets wilt waarbij je handicap in de weg staat. En veel ziekten 'gaan vanzelf over'. Oftewel die overwin je op eigen kracht. En dat gezondmakende gevecht geeft juist een ziektegevoel, bijvoorbeeld in de vorm van koorts. Dat laatste is dus eigenlijk juist een bewijs van gezondheid. Sinds 1948 heeft de WHO een definitie van gezondheid die als volgt luidt: '*een toestand van compleet welbevinden op fysiek, mentaal en sociaal niveau, en niet alleen de afwezigheid van ziekte en gebrek*'. Een statisch ideaalbeeld dat voor de wereldbevolking nagestreefd zou moeten worden. Maar onhaalbaar en vooral, gezien het bovenstaande, onrealistisch. Het werd tijd dat er een andere definitie kwam en dat is nu gebeurd. Machteld Huber, huisarts en onderzoekster bij het Louis Bolk Instituut, is onlangs gepromoveerd tot doctor in de geneeskunde op een nieuwe dynamische definitie van gezondheid als: '*het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de lichamenlijke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven*'. En dat is een definitie die hoop geeft dat een toestand die als ziekte wordt beleefd niet onoverkomelijk hoeft te zijn.

s | Arie Bos, gepensioneerd antroposofisch huisarts



Warmte vergt jaren

Niet iedereen is gezegend met een goed werkend innerlijk kacheltje, dat als vanzelf het lichaam op temperatuur houdt. Astrid van Zon, directrice van Rozemarijn, dat onder andere bestaat uit een dagcentrum voor kinderen met ernstig meervoudige beperkingen in Haarlem, weet uit ervaring dat deze kinderen vaak ijskoude ledematen hebben. Zij weet ook dat het toevoegen van warmte van buitenaf, bijvoorbeeld in de vorm van olie-inwrijvingen of handen en

voetenbadjes, deze kinderen essentiële stappen in hun ontwikkeling kan laten zetten, 'Uiterst kleine stapjes, die vanuit het perspectief van deze kinderen reuzenstappen zijn!', vertelt Astrid in onderstaand interview. Zij en haar collega's deden een onderzoek waarin zij hun jarenlange positieve ervaring met warmteondersteuning bevestigd zagen. Het onderzoek werd kort na publicatie ervan bekroond met de Han Nakken prijs. *Tekst | Petra Essink Foto's | Raphaelstichting*

Waarom dit onderzoek?

Astrid: 'Zoals in veel antroposofische instellingen voor mensen met beperkingen, werken wij hier ook al vele jaren met de warmteondersteuning in de vorm van olie-inwrijvingen, (hand- en voeten) baden en warmtewikkels. In de kinderbesprekingen begon het ons op te vallen dat we bij kinderen die opeens een bepaalde positieve ontwikkeling doormaakten, vaak veel met warmte hadden gedaan. Hierdoor ontstond de vraag: zouden we dat niet eens kunnen onderzoeken?'

van groei

Waarom neemt warmte zo'n belangrijke plaats in, in de antroposofische gezondheidszorg?

'Binnen de antroposofische gezondheidszorg wordt gesproken over een zogenaamd *warmteorganisme*, dat de warmteverdeling in de mens regelt. De kinderen die dagelijks naar Rozemarijn komen zitten veelal in een rolstoel en zijn zowel zintuigelijk, lichamelijk als ook verstandelijk sterk beperkt. Daarnaast geldt voor bijna al deze kinderen, net als voor een pasgeboren kindje, dat zij zichzelf niet goed warm kunnen houden. Warmte is een basisvoorwaarde voor alle andere levensprocessen zoals de spijsvertering en andere opname- en afscheidingsprocessen. Als je koud bent bevries je een beetje en kom je moeilijker in beweging. De kinderen die naar het kinderdagcentrum van Rozemarijn komen hebben allemaal een beschadigd warmteorganisme, dat dagelijks onderhoud nodig heeft. Wij zien hier al heel lang dat warmte de kinderen de mogelijkheid geeft om meer in de wereld te komen, om mens te worden. Het verzorgen van het warmteorganisme geeft deze doelgroep echt een verbetering van de kwaliteit van hun bestaan.

Warmte gaat ook over behaaglijkheid. Als je het koud hebt,

voel je je niet prettig en dan is het lastiger om je te openen voor de wereld om je heen. Daarom zijn warmte en het bijbehorende gevoel van welbevinden basisvoorwaarden om te kunnen leren.

Je kunt natuurlijk meer dingen doen die invloed hebben op de warmte, zoals aangepaste kleding of verwarmende voeding. Om het helder en duidelijk te houden hebben we ons in dit onderzoek gericht op het toevoegen van uitwendige warmte. Een ander niveau van warmte is de liefdevolle aandacht. Het verzorgen van menselijke warmte is minstens zo belangrijk, daarmee voeg je ook warmte toe. Dat deze intermenselijke warmte een grote rol speelt kun je bij deze kinderen heel goed ervaren, juist omdat ze in alle opzichten zo ontzettend afhankelijk van hun omgeving zijn.'

Kun je een korte omschrijving geven van het onderzoek?

'Voor het onderzoek kozen wij drie kinderen, die allen een 'ontwikkelingsperspectief' hadden van 24 maanden. Dat houdt in dat deze kinderen een ontwikkelingsniveau hebben van ten hoogste twee jaar. Deze kinderen kregen vrijwel dagelijks een warmteondersteuning. De begeleiders die de behandelingen uitvoerden werden begeleid door onze antroposofisch verpleegkundige Anita Weerman. Zij is gespecialiseerd in uitwen-



dige therapieën. Het geven van warmtebehandelingen vraagt een enorme zorgvuldigheid; als er een verkrampte hand is, pak je die op een andere manier dan wanneer je te maken hebt met een ontspannen hand. En ook ritme heeft een belangrijke werking op de levensfuncties en daarom werden de behandelingen ritmisch, dat wil zeggen op een vast moment van de dag, gegeven.

Het effect van de warmteondersteunende behandelingen werd op twee manieren onderzocht. Allereerst door de huidtemperatuur van het kind te meten in relatie tot de eigen temperatuur van de begeleider. Om dat goed te kunnen doen, moet je eerst goed kunnen waarnemen hoe het met je eigen temperatuur gesteld is. Het gaat erom met interesse waar te nemen wat er anders is bij de ander, terwijl je ondertussen voortdurend jezelf waarneemt. Dat is best een opgave. In die zin is het geven van warmteondersteuning een hele bewustwordingsweg voor de begeleiders. Daarnaast maten we de temperatuur van de huid ook met een huidcomputer. En ook werden bij één kind door de revalidatiearts en de fysiotherapeut de strekkingscapaciteit van de ledematen gemeten. Tevens werd gedurende de tijdsduur van het onderzoek gekeken naar de warmteverdeling over het lichaam, de huidskleur en de vitale functies. Warmte heeft ook een belangrijke functie bij de vertebraal, vandaar dat een andere belangrijke vraag die wij stelden was: hoe gaat het met de ontlasting?’

En wat zijn de bevindingen?

‘Hoewel de veranderingen niet voor alle kinderen gelijk zijn,



stijgt gedurende het onderzoekstraject de lichaamstemperatuur bij iedereen. Daar waar de strekkingscapaciteit van de knieën en de armen is gemeten, is die na de behandeling van een warmtebad duidelijk verbeterd.

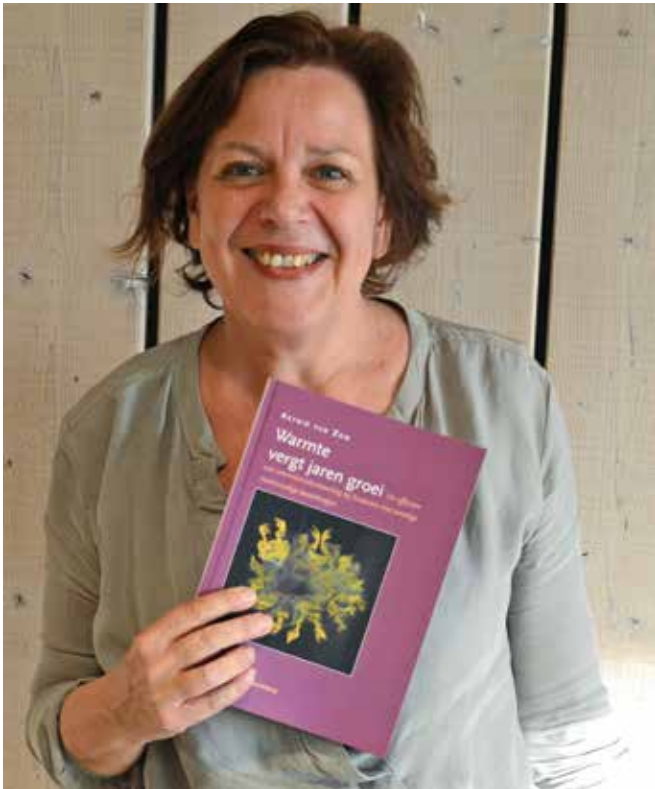
Uit de observaties komt naar voren, dat alle drie de kinderen in de loop van de behandeling meer ontspannen zijn en twee van de drie meer contact maken met hun omgeving. Een van hen kan haar handen beter openen. Twee kinderen laten duidelijk zien dat ze mensen en objecten in hun omgeving meer met hun ogen volgen. Een van de kinderen lacht meer, en huilt minder. Ze maakt meer geluid en heeft meer momenten van wakkerheid. Een ander kind verliest zich minder in de buitenwereld. Verder hebben de kinderen minder last van obstipatie. En dat is heel mooi, als je weet dat veel van deze kinderen dagelijks laxeermiddelen moeten slikken.

Iedereen kan leren. Dat is, bij alles wat wij hier doen op Roze-marijn, het onderliggende uitgangspunt. Het is niet gemakkelijk om bij de kinderen uit onze doelgroep waar te nemen waar hun ontwikkeling uit bestaat. Maar dat het met onze opper-

Warmte maakt het verschil

‘De handen van Bart zijn verkrampt en koud. Zij zijn altijd tot vuisten gebald en daarmee dicht. De eerste tijd warmt de begeleider zijn gebalde handen dagelijks in haar handpalmen; ze legt haar handen er als een kom omheen. Als hij hieraan gewend is, wrijft ze zijn armen en handen dagelijks voorzichtig in met een olie die verwarmend werkt. Op zijn gezicht verschijnt een zweem van een glimlach. Het inwrijven gebeurt iedere dag, gedurende lange tijd. Na maanden ontspannen de vuisten zich wat en langzaam gaan de handen een beetje open. Dan komt de dag dat de handen zo open zijn, dat er iets ingelegd kan worden. Nu kan er ook getast gaan worden. Er wordt begonnen met zachte voorwerpen. Na een aantal keren gebeurt er iets met zijn mimiek. Zijn ogen tasten als het ware naar binnen toe; hij concentreert zich en zijn hand beweegt licht over het voorwerp. Ook Bart kan iets nieuws van de wereld gaan ervaren en leren.’

s | Uit de inleiding van *Warmte vergt jaren van groei*, Astrid van Zon, Raphaelstichting, 2014.



Wie is Astrid van Zon?

Astrid van Zon studeerde pedagogie en theologie. Ze werkte vanaf haar achttiende in de antroposofische zorg. Vanaf haar drieëndertigste raakte ze betrokken bij het opzetten van nieuwe initiatieven op dit gebied, eerst in Zeist, later in Rotterdam en Haarlem. In Haarlem werd ze medeoprichtster en later directeur van Rozemarijn, in de Haarlemse wijk Schalkwijk. Uit Rozemarijn ontsproten diverse nieuwe initiatieven, namelijk een buurtschap voor kinderen en volwassenen met diverse beperkingen, een cultuur en werkplaatsencentrum voor volwassenen met een verstandelijke beperking, een biologische winkel-bakkerij als werkplaats voor mensen met een beperking, en de zogenaamde *Greencanteen*, van waaruit enkele mensen met een beperking onder begeleiding de kantine van de bovenbouw van de Haarlemse vrijeschool runnen.

vlakke beschouwing moeilijk is om die ontwikkeling te zien, betekent niet dat die er niet is!

Ik ben heel blij dat wij met dit onderzoek een aantal positieve effecten van het ondersteunen met warmte hebben kunnen laten zien. We denken na over een vervolgonderzoek, want hoe duidelijker datgene wat wij hier dagelijks zien gebeuren beschreven staat, hoe beter!

Onderzoek ontvangt prijs

Het onderzoek *Warmte vergt jaren van groei* bleef niet lang onopgemerkt. Al een paar maanden na publicatie ontving het de zogenaamde *Han Nakken* prijs. De in 2010 overleden Han Nakken, een bevlogen orthopedagoog, heeft zich door zijn vele onderzoeken en publicaties sterk ingezet voor het verbeteren van de kwaliteit van leven van kinderen met ernstig meervoudige beperkingen. Het Research Centre on Profound and Multiple Disabilities, onderdeel van de afdeling Orthopedagogiek van de Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen, looft iedere twee jaar de Han Nakken prijs uit voor de beste wetenschappelijke prestatie op het gebied van personen met zeer ernstig verstandelijke en meervoudige beperkingen.

Astrid van Zon, de initiatiefneemster van het onderzoek, is bijzonder blij met de prijs: 'deze prijs, die als een grote verrassing kwam, zie ik als een erkenning voor al het 'warmte-werk' dat hier door de vele begeleidsters dag in dag uit, met veel toewijding wordt uitgevoerd. In het juryrapport staat beschreven dat er wel veel aandacht bestaat voor (technische) hulpmiddelen voor deze doelgroep, maar dat er veel minder aandacht uitgaat naar fysiologische kant van de zorg. Ondersteuning door warmte is nog steeds een item waar nauwelijks aandacht aan wordt besteed.

Deze prijs is daardoor ook een erkenning van de waarde van de antroposofische gezondheidszorg. De antroposofische gezondheidszorg heeft al vele decennia ervaring met de positieve werking van het toedienen van warmte. Voor zover bekend uit de literatuur is er nooit eerder onderzoek gedaan naar de relatie tussen warmteondersteuning bij kinderen met meervoudige beperkingen en hun welbevinden en leervermogen.'

Zoeken naar kracht in een kwetsbare situatie



Een ieder die een groot verlies kent weet dat rouwverwerking tijd en ruimte vraagt. In het bijzonder geldt dit voor Lilian de Rek en Liesbeth Borg. Lilian de Rek (1970), sociologe, leidt uitvaartdiensten en begeleidt mensen met verlies- en rouwproblematiek. Liesbeth Borg (1959) is al vijftientig jaar kunstzinnig therapeute bij het Therapeuticum in Leiden en gaf les aan de opleiding kunstzinnige therapie van de Hogeschool Leiden. Samen begeleiden Lilian en Liesbeth groepen die rouwverwerking tot doel hebben. Hoe zij dat doen, vertellen zij in onderstaand artikel.

Tekst: Mieke Linders | Fotografie: Jan Graafland en Winand Stut

Mysterie

Lilian: 'De dood is mysterieus, zoals ook het leven dat eraan voorafgaat. Onze herkomst en bestemming kennen we niet uit eigen ervaring. Wanneer een geliefde overlijdt, word je als nabestaande overweldigd door emoties en teruggeworpen op jezelf. Het eerste gevoel na een verlies is vaak dat de zin om verder te leven ontbreekt. De grond is weg onder je voeten en gevoelens van gemis en eenzaamheid overheersen. Om die emoties te kanaliseren en enig zicht te krijgen op de moeilijk te bevatten staat van verwarring is het waardevol rituelen toe te passen. Regelmatig een kaars aansteken bijvoorbeeld of in een terugkerend ritme met speksteen werken, kan opnieuw vertrou-

wen geven in jezelf en in het leven dat voor je ligt. Het doel van rouwbegeleiding is (je te) helpen je eigen levensbron terug te vinden. Een ware zoektocht!' Liesbeth: 'Scheppend bezig zijn is een middel om controle te krijgen en te houden over de chaos. Iets ogenschijnlijk simpels als een scherp stukje speksteen met een schuurpapierje weghalen, of juist niet, kan al een kantelpunt betekenen. Omdat het je laat ervaren dat je zelf een verandering kunt aanbrengen.'

Rouwgroepen

Tijdens de bijeenkomsten van de rouwgroepen die Liesbeth en Lilian begeleiden worden rituelen aangekeerd, waarna ieder op zoek gaat naar eigen passende rituelen. Lilian: 'Ri-

tueel stil zijn bijvoorbeeld. En het meenemen van foto's van de niet meer aanwezige persoon. Het is mooi om te zien hoe de aard van de meegenomen foto's geleidelijk aan verandert. De eerste tijd na het afscheid zijn er de 'stille' foto's. Verder in het proces komen mensen vaak met foto's van meer prettige herinneringen. Tijdens de groepsbijeenkomsten gaan we op zoek naar ankerpunten. Die zijn te vinden in geliefde bezigheden. Of in het stilstaan bij een spreuk. Als houvast voor de week worden reflecties genoteerd in een boekje. Het werken met speksteen is een wezenlijk onderdeel van de begeleiding'. Liesbeth: 'De stenen laten we op de tast uitzoeken, omdat bij kiezen met de ogen het hoofd te veel bepaalt, en minder het hart. We merken ook hoe de ritmes van de seizoenen doorwerken. Zo is de kersttijd beladen. Soms gaat men met redelijk vertrouwen de kerstdagen in, maar volgt in januari een terugslag. Het hoofd is dan meer aan het woord geweest dan het lijf. Vaak wordt niet beseft hoe ingrijpend het effect van rouw is op het lichaam. Pijn op de borst is één van de lichamelijke klachten die kunnen optreden. En ook: mensen kunnen zich letterlijk koud voelen. We raden warme sokken aan, warme voeding en dranken. Antroposofische medicijnen als Aurum Stibium en hulpmiddelen als Solum olie en Aurum zalf met rozenolie zijn heil-

zaam voor lichaam en geest. En om thuis te komen in het lichaam adviseren we ritmische massage. Bij alles wordt het delen van ervaringen als heel ondersteunend ervaren'. Lilian: 'Natuurlijk is het begeleiden intens. Om als begeleider in balans te blijven beginnen we voorafgaand aan het groepswork zelf met een ritueel. We branden een kaars', Liesbeth vult aan: 'of we staan stil bij de gezondheidsspreuk van Rudolf Steiner. De vorderingen die mensen maken en hun dankbaarheid zijn uiteraard een geschenk.'

Ruimte voor Rouw

Lilian: 'De ervaringen in de groep vonden we van zo'n grote rijkdom dat we die graag in een groter daglicht wilden brengen. De titel van het symposium 'Ruimte voor Rouw' staat voor de tijdsspanne die nodig is om bij rouw te komen en te blijven. Iemand die wordt geconfronteerd met verlies kan niet meer deelnemen aan de jachtige maatschappij. De innerlijke en uiterlijke wereld zijn losgeraakt van elkaar. Innerlijk ruimte scheppen is van belang om die parallelle werelden weer met elkaar in verbinding te brengen. Daarvoor moet eerst de eigen levensbron worden opgezocht. Vragen als: *is het leven nu afgelopen? Bestaat er een geestelijke wereld of niet? Hoe kom ik ermee in contact?* dienen zich aan. Er is kracht nodig voor deze zoektocht, die voor ieder verschillend is van

Stenen van kracht en kwetsbaarheid

Liesbeth heeft zelf ook een rouwproces doorgemaakt. Tijdens het ziekteproces van haar man Peter werkte ze veel aan beelden in speksteen. Liesbeth: 'Drie à vier uur per dag was ik er mee bezig. In 'het gesprek' met de steen kwam ik in contact met mezelf en de wereld 'achter de sluier'. Alsof een onbenoembare kracht je helpt en het leven weer meer naar je toekomt. Peter zelf schreef tien maanden lang dagboeken in een poëtische stijl. In die laatste maanden maakte hij ook kunstwerken van schelpen. Ik wilde mijn verhaal zichtbaar maken. Peter had me daarin al aangemoedigd. Onder redactie van kunstenaar en schrijver Wil Uitgeest ontstond toen het boek *Stenen van kracht en kwetsbaarheid*. Thema's in het boek zijn onder meer: de boodschap van de diagnose, werk, sociale contacten, de behandeling, hoe vertel ik het mijn kind. Want dat je, behalve je partner, ook 'de vader van je kind' verliest is een hoofdstuk op zich. Wil Uitgeest coachte om in de tekst steeds dieper te gaan'. Lilian: 'je komt in de verschillende lagen van het proces: de rouw, en het reflecteren erop'.



aard en duur. Het betekent in wezen het opnieuw opbouwen en herontdekken van de eigen identiteit. Religie, kunst en scheppende vermogens zijn thema's in de groepsprocessen. Bron-

nen van inspiratie zijn antroposofie, christelijke stromingen, humanisme, boeddhisme. Tijdens de begeleiding proberen we door middel van de verschillende werkvormen een houvast

te creëren. Die werkvormen komen terug in de workshops van het symposium'. Liesbeth vat het proces samen: 'Het is een zoeken naar kracht in een kwetsbare situatie'.



Symposium 'Ruimte voor Rouw'

De gedrevenheid van Lilian de Rek en Liesbeth Borg en het enthousiasme voor hun werk heeft geresulteerd in een symposium: 'Ruimte voor Rouw', dat op 21 maart 2015 in Leiden plaatsvindt. Het symposium is bedoeld voor therapeuten, psychologen, artsen, coaches, mantelzorgers, intern begeleiders, overige professionals en andere geïnteresseerden die te maken hebben met het begeleiden van verliesverwerking. Met:

- Lezingen door Manu Keirse, Lilian de Rek en Jaap van de Weg
- Een performance door Paul van Dijk
- Boekpresentatie *Stenen van kracht en kwetsbaarheid*, geschreven door Liesbeth Borg en Wil Uitgeest
- Een tentoonstelling van de beelden van Liesbeth Borg

s | www.symposiumruimtevoorrouw.com



Is antroposofische gezondheidszorg voor u belangrijk?

Wilt u hiervoor zelf kunnen kiezen?

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



De antroposofische gezondheidszorg biedt soms verrassende nieuwe invalshoeken. Daarom schenken wij ieder nieuw lid, én ieder bestaand lid dat een nieuw lid aan draagt, het boekje *Gezond denken over bewegen, een verrassende kijk op onze spieren*. Daarnaast ontvangt u 4x per jaar het blad *Stroom*. Het lidmaatschap van Antroposana kost € 35 per jaar.



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

☐ Ik word nieuw lid	☐ Ik draag dit nieuwe lid aan
Naam _____	Naam _____
Adres _____	Adres _____
PC + Plaats _____	PC + Plaats _____
Tel _____	Tel _____
Geboortedatum _____	Geboortedatum _____
E-mail _____	E-mail _____

Invullen en sturen naar Antroposana, Utrechtseweg 62, 3704 HE Zeist of meld u aan op onze site

Antropo & Sana
onze gezondheid  onze zorg

onderzoek

■ Investeer in de toekomst van de antroposofische gezondheidszorgen en word lid van de 'Club van 100'



Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de AG. Het lectoraat helpt daarmee om de AG zorgpraktijk (a) verder te ontwikkelen, (b) wetenschappelijk te verantwoorden, (c) verantwoorde communicatie over AG mogelijk te maken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg optimaal mogelijk te maken, en (e) de AG opleidingen inhoudelijk te ondersteunen. Het lectoraat heeft momenteel 14 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.

s | www.hsleiden.nl/lectoraten/ag

Bent u enthousiast over wat de antroposofische gezondheidszorg u of uw naasten biedt? Wilt u bijdragen aan haar verdere ontwikkeling en wetenschappelijke verantwoording? Word dan lid!

Resultaten van goed onderzoek zijn nodig om ervoor te zorgen dat de bijdrage van de antroposofische gezondheidszorg (AG) zichtbaar en geaccepteerd wordt. Het lectoraat AG van Hogeschool Leiden is acht jaar geleden opgericht om dit onderzoek te doen.

Om hoogstaand wetenschappelijk onderzoek te doen waar de huidige en toekomstige generaties baat bij hebben, is geld nodig. Veel meer dan het lectoraat nu aan basisfinanciering heeft. De kosten voor promovendi, die in een periode van drie tot vijf jaar zich volledig richten op het uitvoeren van dit onderzoek, zijn hoog. Om dit te bekostigen, wil het lectoraat AG een fonds oprichten: de '**Club van 100**'. Deze '**Club van 100**' valt onder de innovatiefinanciering en is een orgaan met als doel de kwaliteit van het onderzoek van promovendi financieel te ondersteunen en daarnaast een grote stroom van wetenschappelijk onderzoek te waarborgen.

Het lidmaatschap

Leden van de '**Club van 100**' wordt gevraagd jaarlijks een bedrag te doneren voor een periode van een gemiddeld (part-time) promotietraject van vijf jaar. Zowel particulieren, bedrijven als families kunnen lid worden. Door de '**Club van 100**' als fonds op naam op te richten zal het fonds vrijgesteld zijn van schenkings- en successierecht. Hierdoor komen de donaties volledig ten goede aan het wetenschappelijk onderzoek. Om onze promovendi structureel te steunen, vragen we leden dit voor meerdere jaren te doen zodat het lectoraat blijvend kan

rekenen op de betrokkenheid. Ook voor de leden heeft dit een voordeel: door ten minste vijf jaar achtereen te doneren én de donatie in een schenkingsovereenkomst vast te leggen is de gift volledig aftrekbaar van het belastbaar inkomen.

Lid worden van de '**Club van 100**' levert U natuurlijk wat op! Leden van de '**Club van 100**' krijgen (indien gewenst) een vermelding op de website van het lectoraat AG, ontvangen periodieke updates (digitaal of live) over de stand van zaken in de '**Club van 100**' en de onderzoeksactiviteiten van de promovendi. Daarnaast ontvangen leden automatisch de nieuwste publicaties van het lectoraat. Het belangrijkste is natuurlijk dat een lid bijdraagt aan het hoogstaande wetenschappelijk onderzoek op het gebied van de antroposofische gezondheidszorg en daarmee concreet helpt om maatschappelijke innovatie mogelijk te maken. Het eerste promotieonderzoek waaraan de '**Club van 100**' kan bijdragen is het promotieonderzoek naar de antroposofische kindergeneeskunde in samenwerking met het Kindertherapeuticum in Zeist, dat binnenkort van start gaat.

s | Interesse? Mail met dr. Esther Kok, kok.e@hsleiden.nl.



Annemieke Jansen neemt afscheid

33 jaar toewijding aan de antroposofische gezondheidszorg Waarvan de laatste negen jaar bij Antroposana

Op haar zesentwintigste maakte Annemieke Jansen kennis met de antroposofische geneeskunde, als doktersassistente in het therapeuticum in Haarlem. Zij nam daar ook deel aan de wekelijkse patiëntenbesprekingen: een ronde tafelbijeenkomst waarbij artsen en therapeuten vanuit het antroposofisch mensbeeld de verdere behandeling van een zorgvrager bespreken. Die besprekingen maakten een diepe indruk op haar. Annemieke: 'Ik vroeg me toen af waarom deze gezondheidszorg niet beter vindbaar was.'

Op dat moment wist Annemieke nog niet dat ze zich de daarna volgende drieëndertig jaar van haar leven, binnen verschillende organisaties, zou wijden aan -het beter vindbaar en toegankelijk maken van de antroposofische gezondheidszorg. En aan de verdere maatschappelijke integratie ervan. De laatste negen jaar, vanaf 2006, als voorzitter van Antroposana.

Op de Ledenraadsvergadering van Antroposana van 22 november 2014 nam Annemieke Jansen na drie termijnen afscheid als voorzitter van Antroposana. Tijdens dat afscheid was iedereen het er over eens dat Annemiekes inzet voor Antroposana, die voortkomt uit haar liefde voor de antroposofische gezondheidszorg, negen jaar lang groot en zeer toegewijd is geweest. In een Utrechts café blikt ze terug op haar werk voor Antroposana, op de successen en de worstelingen, op de idealen en op de werkelijkheid 'die soms weerbarstig is'.

Wat was de rode draad binnen je werk voor Antroposana?

Annemieke: 'Een van de belangrijkste doelstellingen van Antroposana is het beschikbaar en toegankelijk houden van de antroposofische gezondheidszorg. Om dat te bereiken is een goede zorgpolis van belang. In 2005 was vanuit Antroposana al veel werk verzet om hiervoor voet aan de grond te krijgen bij een zorgverzekeraar. Direct vanaf 2006 heb ik mij mede ingezet voor de verdere ontwikkeling hiervan. En dat gaat nog steeds door; eind 2010 heeft bestuurslid Andreas Reigersman deze portefeuille van mij overgenomen.

Daarnaast is er – in samenwerking met artsen en producenten - hard gewerkt aan het beschikbaar houden van antroposofische geneesmiddelen in Nederland, tot 'Straatsburg' aan toe. Dat laatste hebben we helaas niet voor al deze geneesmiddelen kunnen realiseren.

Dan was er de inhoudelijke verantwoordelijkheid voor ons tijdschrift, eerst onder de naam Antroposana en nu Stroom, die soms op gespannen voet stond met de journalistieke vrijheid van de redactie. Daarover moet je wel steeds met elkaar in gesprek blijven.

Ook de positionering van de antroposofische gezondheidszorg blijft een belangrijk aandachtspunt. De antroposofische gezondheidszorg functioneert met onder meer de ruim dertig

therapeutica (of antroposofische gezondheidscentra) binnen de (eerstelijns)gezondheidszorg. Toch wordt de antroposofische geneeskunde in het maatschappelijk krachtenveld vaak gezien als een complementaire geneeskunde en blijkbaar 'naast de reguliere geneeskunde' in plaats van als onderdeel daarvan. Mede daarom participeert Antroposana in het Patiënten Platform Complementaire Gezondheidszorg (PPCG), om een bijdrage te leveren aan 'meer ruimte voor andere gezichtspunten in de reguliere gezondheidszorg'. Maar dan wel geïntegreerd, dus integratieve gezondheidszorg. Antroposofische geneeskunde is integratieve geneeskunde 'avant la lettre'!

En dan heb ik nog niet de belangrijke interne contacten genoemd zoals met de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Zorgaanbieders en het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden. En ook interna-

De antroposofische geneeskunde is een integratieve geneeskunde 'avant la lettre'

tionaal, onder meer de European Federation of Patients' Associations for Anthroposophic Medicine.

Onze informatieverstrekking is natuurlijk ook een stevige rode draad. Er is veel bereikt, maar er is ook nog veel te doen!

Natuurlijk heeft het werk voor Antroposana ook een intern gerichte kant. Namelijk die van het draaiende houden van de vereniging in de brede zin, van de financiën en de interne organisatie tot relatie met en ondersteuning van onze basis, de afdelingen. Het anticiperen op de subsidiestop en de uitdagingen die dit met zich meebracht, en brengt, vroeg veel van onze energie. Deze grote interne omvorming is ingezet na onze eerste 7 jaarsperiode en kwam in de loop van 2012 op gang. In dat jaar was ook het jubileumfeest (met een fraai jubileumboek). Begin januari 2013 zijn we verhuisd en Antroposana is inmiddels digitaal helemaal up-to-date gemaakt. Dit heeft van een aantal mensen enorm veel tijd en energie gevraagd, wat vaak ten koste ging van het externe werk.

Ik kan wel zeggen dat ik flink geworsteld heb met mijn tijdverdeling tussen intern en extern. Mijn drive lag toch vooral in het externe werk.'

Is er iets dat je wilt meegeven aan Antroposana?

'Nu een groot deel van de interne herorganisatie achter de rug is en de meeste achterstand is weggewerkt, wens ik het huidige bestuur toe dat er meer ruimte komt om zich bezig te houden met een toekomstgericht Antroposana. Daarin zal de vraag naar de structuur van de vereniging een belangrijke rol gaan spelen. Het is voor mensen in deze tijd steeds minder vanzelfsprekend om lid te worden van een vereniging. De vraag is: hoe kan Antroposana uitgroeien van een (patiënten) vereniging naar een eigentijdse gezondheidsbeweging, waar je bij wilt horen en waar je aan mee wilt werken?

En natuurlijk hoop ik ook dat er zich nieuwe bestuursleden zullen melden, zodat Antroposana breder in staat zal zijn zich te laten vertegenwoordigen daar waar het er toe doet. Of dit nu de NPCF (Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie) is waarvan Antroposana lid is, het Ministerie van Volksgezondheid of de diverse Platforms die zich bezighouden met -voor Antroposana relevante en behapbare- vraagstukken in de zorg. En hierbij noem ik graag de nieuwe definitie van gezondheid, waarop Machteld Huber onlangs promoveerde, een definitie die binnen allerlei gremia in Nederland wordt opgepakt. Antroposana, laat van u horen met de aandacht voor het zelfge-nezend vermogen van de (competente) patiënt en ruimte voor de eigen regie!

En wat zijn je plannen voor de toekomst?

'Zoals sommige mensen weten viel ik begin 2014 zelf ruim een half jaar uit door ziekte (tumor in mijn darm). Ik vond het heel bijzonder om, naast de schrik, ook te merken waar ruimte was voor eigen regie en waar niet, omdat ik me soms 'gewoon' over moest geven aan de gang van zaken bij diverse onderzoeken. Het gaat nu goed met mij, maar door deze ervaring maak ik nu wel eerst een pas op de plaats. Ik ruim mijn Antroposana-dossiers op en maak ruimte voor het nieuwe. En dan zing ik nog steeds in de operaklas, dus aria's en liederen blijven wel klinken! (PE)



Zien doe je met je ogen, horen met je oren, proeven met je tong en ruiken met je neus, maar hoe weet je nu hoe je je lichamelijk voelt? Hoe je weet dat je honger hebt of dorst, misselijk bent of 'niet lekker' of ziek, of dat je gewoon naar de wc moet? Daar hebben we kennelijk ook een zintuig voor. Tekst: Arie Bos

Hoe voel je je?

Levenszin signaleert extremen

Maar niet een zintuig dat uiterlijk zichtbaar is als de ogen, oren, neus of tong. Je zou kunnen zeggen dat het hele lichaam hier als zintuig fungeert. Het is opvallend dat deze lichamelijke gevoelszin, waar we vreemd genoeg geen woord voor hebben, voornamelijk merkbaar is bij onraad. Want normaal merken we maar weinig van de levensprocessen zoals de spijsvertering of de bloedsomloop. Pas wanneer er iets aan scheelt: gebrek aan vocht of voedsel, kramp in de darmen of ander ongemak in een orgaan of in het hele lichaam, merk je dat je je binnenste kunt voelen. Wanneer iemand je vraagt hoe je je voelt en je even bij jezelf te rade moet gaan, betekent dat al dat je je kennelijk goed voelt. Anders had je dat wel geweten. Maar deze naamloze gevoelszin, die Rudolf Steiner 'Levenszin' heeft ge-

doopt is niet alleen maar werkzaam als alarm. Er zijn ook momenten waarop je je juist (lichamelijk) heel goed kunt voelen. Wanneer je net gesport hebt bijvoorbeeld, of lekker gegeten of geknuffeld. Kennelijk signaleert de levenszin alleen extremen.

Waar zit die levenszin?

Er is dus geen eenduidig zichtbaar zintuig dat zorgt voor deze levenszin. Het wordt verzorgd door een geheel aan chemische en mechanische sensoren in de organen, bloedvaten en andere weefsels van het hele lichaam. Al die uiteenlopende signalen van die sensoren worden door verschillende zenuwen naar de hersenstam geleid. Die behoren tot de zogenaamde autonome zenuwen. Deze worden gewoonlijk beschreven als zenuwen waarmee de hersenen onbewust de werking van de organen regelen. Gelukkig is dat

onbewust, je moet er niet aan denken dat je je daar ook nog mee bezig zou moeten houden. Dat zou niet lang goed gaan. Het opmerkelijke is dat de meeste signalen (tot wel 95 procent) naar de hersenen gaan in plaats van andersom. Er wordt dus veel meer terug gerapporteerd dan 'van bovenaf' geregeld. Dat geldt vooral voor twee belangrijke onderdelen: de Vaguszenuw en het zenuwnetwerk rond de darmen, het 'enterisch zenuwstelsel'. Via de Vaguszenuw gaan vooral signalen van de organen, zoals het hart, naar de hersenen en veel minder van de hersenen naar het hart. Want, met uitzondering van de longen die afhankelijk zijn van de ademhalingsspieren, regelen de organen hun normale functie zelf. Ze worden hoogstens wat aangevuurd of afgeremd door de hersenen. Al die uiteenlopende rapportages ervaren wij als een geheel: hoe we ons voelen.

De hoeveelheid neuronen van het enterisch zenuwstelsel is ongeveer gelijk aan die van de hersenen. Dit zenuwstelsel wordt tegenwoordig wel het tweede brein genoemd. Misschien is om die reden wel gebleken dat van alle organen het de darmen zijn die de meest opdringerige en angstig makende vorm van ziektegevoel veroorzaken.

Organen, stofjes en stemmingen

De Amerikaans-Portugese neuroloog Antonio Damasio denkt dat deze informatie van het autonome zenuwstelsel niet alleen zorgt voor het gevoel van vitaliteit: of je je lekker voelt of niet, maar dat het ook invloed uitoefent op je grondstemming. Een gevoel dat van halfbewust zeer bewust kan worden als het om onlust gaat. Onze taal zit er vol mee en iedereen kent het fysieke gevoel dat erbij hoort. "Ik krijg er pijn in mijn buik van." "Ik word misselijk bij het idee." "De angst greep me beet." "Mijn hart doet pijn als ik aan je denk." "Ik deed het bijna in mijn broek toen ik het hoorde." En ga zo maar door. Kennelijk krijgen niet alleen onze gedachten vorm met behulp van lichamelijke metaforen maar worden onze emoties en stemming ook door het lichaam en de organen gekleurd. Emoties worden veelal in verband gebracht met de verschillende neurotransmitters en hormonen. Veel organen maken hormonen en neurotransmitters en hebben zo ook buiten het autonome zenuwstelsel om invloed op onze stemming. Zo maakt het hart bijvoorbeeld oxytocine

(het 'hechtings- of 'liefdeshormoon') en daarmee kan het dus inderdaad de functie vervullen die we uit het taalgebruik kennen: het orgaan van de liefde. Ook dat kun je 'fysiek' ervaren. En de darmen (of waarschijnlijk de bacteriën in de darm) maken een stof die lijkt op valium. Zo kun je je behaaglijk voelen na een goede gezonde maaltijd.

Leren van je levenszin

Van de levenszin kun je dus leren. En wel over wat jou goed doet en wat niet.

Dat is natuurlijk van belang om gezond te blijven. Vandaar dat je je ook niet lekker voelt als je langdurig stress hebt, of te lang doorwerkt. En dat kan de verwarrende sensatie geven dat je lichamelijk iets mankeert. Maar het meest interessant is misschien de vondst van Damasio dat het signaal uit het lichaam je ook waarschuwt of een situatie pluis is of niet. Om dat pluis- of niet-pluisgevoel te versterken moet je op je levenszin letten.



WELEDA

In harmonie met mens en natuur

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

In harmony with nature and the human being
Since 1921



nieuws

Nieuwe definitie gezondheid

Op woensdag 17 december is Machteld Huber, huisarts (niet praktiserend) en onderzoekster bij het Louis Bolk instituut, in Maastricht gepromoveerd op een proefschrift dat een nieuwe definitie van gezondheid voorstelt. Dat is een nogal ambitieus en uitdagend project want het zou de tot nu toe algemeen geaccepteerde definitie van de Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) moeten vervangen. Die laatste dateert uit 1948 en luidt als volgt: 'Gezondheid is een toestand van compleet lichamelijk, psychisch en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte en gebrek'. Nu zijn er mensen met een handicap die het werk doen wat ze willen en kunnen doen en hun vrije tijd doorbrengen op een manier die hun handicap niet in de weg staat en waar ze heel tevreden mee zijn. Deze mensen voelen zich absoluut niet ziek. Daarnaast zijn veel ziektesymptomen juist een uiting van de activiteit van het immuunsysteem en daarmee een bewijs van gezondheid. Er valt dus nogal wat af te dingen op deze definitie die eigenlijk iedereen, zeker boven een bepaalde leeftijd, als 'niet gezond' (en dus ziek) definieert.

De nieuwe, dynamische, definitie van gezondheid die Huber voorstelt luidt daarom als volgt: 'Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de lichamelijke, emotionele en soci-



Machteld Huber (midden) met paranimfen Inge Boers en Dré Nierop in het 'zweetkamertje' van de Universiteit Maastricht

ale uitdagingen van het leven'. Een artikel over deze definitie verscheen in het prestigieuze British Medical Journal in 2011, is nationaal en internationaal heel positief ontvangen en door GGD Nederland overgenomen. In 2012 kreeg het werk van Machteld Huber aan dit gezondheidsconcept speciale belangstelling van ZonMw, een overheidsinstelling die gezondheidsonderzoek en zorginnovatie stimuleert. Het werd tot een zogenaamd ZonMw-parel-project. ZonMw parel projecten sluiten aan bij een actuele ontwikkeling in de gezondheidszorg, er is vaak sprake van samenwerking met verschillende partijen, de resultaten springen in het oog en zijn goed te implementeren in de praktijk. Het nieuwe gezondheidsconcept staat intussen bekend als 'positieve gezondheid'.

Waarom voelt iemand zich geroepen om de WHO-definitie van gezondheid uit te dagen? Het tweede deel van het proefschrift geeft een inkijkje in de

voorgeschiedenis. In het eerste decennium van deze eeuw heeft Huber onderzoek gedaan naar de gezondheidseffecten van biologische voeding. Dit gebeurde bij twee generaties kippen, waarvan de ene helft gangbaar geteeld graan kreeg en de andere helft biologisch. Achteraf gezien vooruitlopend op de nieuwe definitie, werd de gezondheid getest door de opgroeiende kippen van de tweede generatie ziek te maken met een (niet pathogeen) eiwit dat een immuunreactie uitlokt bij de kippen. Een immuunreactie betekent een ziektoestand, met de daarbij behorende terugslag in de groei. Het bleek dat de biologisch gevoerde kippen een sterkere immuunreactie lieten zien, waarna zij weer sneller hun groei oppikten en dus sneller herstelden dan de conventioneel gevoede kippen.

Maar hoe moesten deze resultaten nu worden geïnterpreteerd? Is een sterkere immuunreactie wel gezond te noemen? Je wordt er tenslotte >>

Antroposanapolis is succes

De nieuwe Antroposanapolis voor leden van Antroposana is een groter succes dan verwacht. Medio januari hadden zich bijna 2.000 nieuwe verzekerden aangemeld voor de zorgpolis. Vanuit het perspectief van de patiënt biedt de nieuwe polis een goede verhouding tussen de premie en de dekking voor complementaire en met name antroposofische geneeskunde.

Avéro, onderdeel van Achmea, is de zorgverzekeraar waar de polis is ondergebracht. Avéro heeft een eigen beleidsruimte om tot afspraken te komen

>> op dat moment zeker van. Is het niet veel gezonder om wat minder ziekteverschijnselen te hebben? Maar het snellere herstel dan? Is dat niet een teken dat er beter met de ziekte-uitdaging wordt omgegaan? Met de tot dan toe geldende definitie van gezondheid mocht het immunologische effect van het biologische kippenvoer niet 'gezonder' worden genoemd in de publicatie die in het British Journal of Nutrition in 2010 zou verschijnen. Dat was ongetwijfeld heel frustrerend. Al die jaren van onderzoek om aan te tonen dat biologisch geteeld voedsel mogelijk gezonder is, waren voor niets! Er was een nieuwe definitie van gezondheid nodig om alsnog deze bewering te mogen doen. Zo is uit deze frustratie nog iets heel moois tevoorschijn gekomen. (AB)

die, voor ons in gunstige zin, afwijken van de dekking die Achmea biedt.

De nieuwe polis is het alternatief voor de Antroposanapolis bij De Amersfoortse. De dekking voor antroposofische geneeskunde was daar weliswaar behoorlijk goed, maar de premie was erg hoog. Deze premie kon ons inziens aanzienlijk gunstiger, omdat er goed werd verdiend aan de Antroposanapolis. Er was niet voldoende bereidheid bij De Amersfoortse om in dit voordeel met de leden van Antroposana te delen.

Het is niet alleen een kwestie van overstappen naar een goedkopere polis, het gaat er vooral ook om te laten zien dat een aanvullende verzekering antroposofische geneeskunde helemaal niet duurder hoeft te zijn. Niet duurder in zorg en dus ook niet duurder in premie. Ongeveer de helft van de aanmeldingen betreft mensen die van De Amersfoortse zijn overstapt naar Avéro. De andere helft bestaat uit nieuw toegestroomde verzekerden van andere verzekeraars.

De nieuwe polis vergoedt antroposofische en homeopathisch artsen, maar ook artsen die lid zijn van de vereniging voor integrale geneeskunde. Verder worden antroposofische therapieën vergoed, zoals euritmie, fysiotherapie, psychotherapie en kunstzinnige therapie op doorverwijzing van een arts. Ook door artsen voorgeschreven en in Nederland geregistreerde antroposofische en homeopathische geneesmiddelen worden vergoed. Daarnaast worden de via de Schloss Apotheke verkregen middelen Iscadur en Abnoba (ampullen)

vergoed.

We zijn in januari alweer met Avéro in gesprek gegaan om, gezamenlijk met onze adviseur van Flexis, te onderzoeken hoe elders in Europa wel, maar in Nederland niet geregistreerde antroposofische geneesmiddelen, binnen de dekking kunnen komen. Enkele therapieën van zorgaanbieders die bij de NVAZ (Nederlandse Vereniging van Antroposofische Zorgaanbieders) zijn aangesloten, vallen nu nog buiten de boot. Die willen wij ook graag binnen de dekking brengen voor de leden van Antroposana.

Zo'n 85% van de verzekerden liet voor de basisverzekering de keuze vallen op de restitutiepolis. Deze vergoedt vrije artskeuze en is daarom iets duurder dan de naturapolis. Bij de naturapolis heeft de verzekeraar, met uitzondering van o.a. de huisarts, zorgaanbieders geselecteerd. Een afwijkende keuze voor een specialist leidt tot een eigen bijdrage van maximaal 30% in de zorgkosten. Voor de aanvullende verzekering is de keuze van zorgaanbieders vrij.

Met de grote toestroom van verzekerden hebben we weer een belangrijke stap gezet. De eigen polis is een vorm van concreet maken, tot in het geld toe, waar we voor staan: we bevorderen het bestaan en de beschikbaarheid van de antroposofische geneeskunde voor mensen die daar een beroep op willen doen.

s | Andreas Reigersman,
lid bestuur (portefeuille
zorgverzekering)



artsen&therapeuten

Antroposofische geneeskunde

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

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

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

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

Muziektherapie

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

Chirofonetiek

Eindhoven, Zutphen
Praktijk voor chirofonetiek (en kunstzinnige therapie) | Floor de Boer, te Zutphen en therapeuticum Mercurius 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.eerlijheidsfabriek.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

Amsterdam e.o.
'Ik ontwikkel' | ambulante kunstzinnigetherapie + kleuradvies en sluiswerk | Hugo Tjissen | T 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

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

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

Tilburg
Kunstzinnige therapie voor kinderen van 4-18 jaar | Mireille van 't Hoff | T 06 28 65 26 77 | info@kindertherapietilburg.nl | www.kindertherapietilburg.nl

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

Zeist e.o.
Kunstzinnige Therapie Kick-Trainingen | Marlies 't Hart | T 06 267 80 863 | www.marliesthart.nl

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

Euritmitherapie

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 | Raemaerstraat 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.geluidsgevoelighed.nl

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

Antroposana ... bij u in de buurt

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

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

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

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

Eindhoven Henk Verboom | T 06 150 544 717 | antroposanaeindhoven@hotmail.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.)

Roos Chan | T 030 692 44 03 | jaspis@antroposana.nl

Keerkring (Haarlem) Hilda Rijkmans | T: 023 5518640 | secr.keerkring@gmail.com

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

Meander (Breda) Hans van Gennip | T 076 587 88 34 | hansvangennip

@gmail.com

Noordelijke afdeling (Groningen) Nienke Boschman | T 06 208 193 55 | bosc2765@kpnmail.nl

Steden3hoek (Apeldoorn, Deventer, Zutphen) Gerard Bunnik | T 0570 64 9940 | bunnikg@xs4all.nl
Symphytum (Vlaardingen) Boukje Parry | T 06 150 445 10 | boukje.parry@gmail.com

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

Zonneweg (Dordrecht) Anne-mieke van Oostveen | T 078 613 20 34 | secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Regio's

Regio Zuid (Brabant) Henk Verboom | T 06 150544717 | antroposanaeindhoven@hotmail.nl

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

Gastvereniging

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



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

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

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



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

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

Kijk voor onze informatieavonden op:
www.heesterbeekhvs.nl

boeken

Wat beweegt ons?

Een verrassende kijk op onze spieren, dat is de ondertitel van de heruitgave van een boekje over de werking van de spieren, door de antroposofische arts L. F. C. Mees (1902-1990). Wat is het verrassende aan dit boekje?

Iedereen die zich verdiept in de antroposofische menskunde komt vroeg of laat de bewering van Rudolf Steiner tegen dat de gangbare onderverdeling van onze spieren, zoals wij die op school leren, in twee groepen - namelijk de sensorische (waarnemende) en de motorische (de uitvoerende) spieren - onzin is. Deze onderverdeling bestaat niet, zegt Steiner, want al onze spieren zijn sensorische spieren! Een verrassende uitspraak, maar ook een die vragen oproept. Want, als het de motorische spieren niet zijn, hoe en door wie of wat worden wij dan bewogen?

Mees neemt je in dit boekje op een heel toegankelijke manier mee in zijn zoektocht naar het geheim van deze bewering. De tekst daagt uit om gedurende het hele betoog goed mee te denken, zodat aan het eind nieuwe inzichten beginnen te glore, die inderdaad verrassend zijn. Zo laat hij ons voorzichtig kennismaken met het vermoeden van het bestaan van 'een spiernens' in ons die, zij het op onbewuste wijze, met ons meedenkt en meebeweegt. Aan het feit dat na het doorsnijden van een spierzenuw verlamming optreedt, geeft hij een heel nieuwe uitleg: de

oorzaak van een verlamming is niet dat een spier zich niet meer kan samentrekken, maar de verlamming laat zien dat de spieren (cq de spiernens) niet meer goed in staat zijn te 'luisteren' naar wat ik wil. Deze nieuwe manier van denken over spieren en spiergebruik kan, aldus Mees, verstrekkende gevolgen hebben voor de benadering van sportprestaties en ook voor de manier waarop we spierziektes proberen te behandelen en genezen. Een aanrader voor iedereen die nieuwsgierig is naar wat hem *beweegt*. (PE)

s | *Gezond denken over bewegen, een verrassende kijk op onze spieren* Gezichtspunt nr. 54, Centrum Sociale Gezondheidszorg, 2014. (eerder verschenen in 1988) € 3,-

Wat is de bedoeling?

'Het wordt tijd dat wij in de gezondheidszorg in plaats van ziekte, gezondheid als uitgangspunt nemen', zegt Chantal Walg. 'Want onze verzorgingsstaat is bezig te veranderen in een participatiestaat, waarin de eigen regie en de mogelijkheden van de burgers centraal komen te staan.' Als gezondheidswetenschapper, maar ook als verpleegkundige en als dusdanig ervaringsdeskundige op vele



gebieden in de zorg, maakt zij in haar boek duidelijk hoe wij deze transitie in de zorg, die al in volle gang is, kunnen bespoedigen. Walg stelt onder andere voor dat er één gezondheidswet komt die de huidige, elkaar beconcurrerende vier wetten (de Zvw, Wpg, Wmo en de Awbz) vervangt. Daarnaast schrijft zij in haar boek dat wij, als zorgontvanger én zorgprofessional, moeten leren voorbij het *hoe* en *wat* te kijken en te denken. Wij zouden onszelf en anderen veel meer moeten bevragen naar het *waarom*. De kernvraag van ons handelen zou moeten zijn: *wat is de bedoeling?*

Door deze vraag consequent te stellen en eerlijk te beantwoorden, zullen we, aldus Walg, als vanzelf overgaan van een ziekte-georiënteerde, naar een gezondheids-georiënteerde zorg. Een zinvol boekje voor iedereen die geïnteresseerd is in de ontwikkelingen in de gezondheidszorg. (PE)

s | *Gezond Centraal, opschudding in de gezondheidszorg*, Chantal Walg, Boekenbent, 2014, € 14,95

agenda

Eindhoven, 18 februari

De organen in relatie tot de psyche van de mens

Lezing door Guido Smeding, psycholoog en gestalttherapeut. Welke rol spelen de organen in ons zielenleven? Hoe beïnvloeden zij onze gedachten, onze gevoelens en gedrag? Tijd: 20-21.45u | Locatie: Lykka - Levenskunstwerkplaats, Pastoor Petersstraat 2 | Kosten: 5,- | Info: www.antroposofie-eindhoven.nl en www.lykka.nl | 06 4878 4488

Eindhoven, 26 februari

In gesprek over gezonde beweging en voeding Met bijdragen van Aart van der Stel, consultatief arts voor antroposofische geneeskunde en artine Meursing, Euritmitherapeute en Trager Approach begeleider Goed bewegen en gezond eten Tijd: 20-22u | Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Entree: € 5,- (niet leden € 7,50) | Info: henkverboom@hetnet.nl of 06 150 544 71

Haarlem, 2, 26 maart, 9, 16 april

Cursus Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut en Peter Kapenga, trainer/coach meditatietechniek en familieopstellingen, handreikingen en oefeningen vanuit het antroposofisch mensbeeld. Leer hoe je met hooggevoeligheid sterker in jezelf kan staan Tijd: 20-22u | Locatie: Borgstichting, Vuurtonstraat 1 | Kosten: € 145,- | Info: 023 527 95 55 | www.kunsttherapiehaarlem.nl

Driebergen, 4 maart

Melkvoeding voor jong én oud?

Themadag melk. Wat is melk

eigenlijk en waarom zijn er zoveel kinderen allergisch voor melk? En biologische en biologisch-dynamische melk dan? Voor iedereen die nieuwsgierig is naar rauwe melk, hoorns, vertering, biofotonen, innoverende boeren, de resultaten van onderzoek en nog veel meer | Tijd: 10-17u | Locatie: Academie Kraaybeekkerhof, Diedrichslaan 25 | Info: www.kraaybeekkerhof.nl | 0343 512 925

Haarlem, 6 maart

Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit Gratis workshop door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut Introductie over hooggevoeligheid en werken met je handen om te ervaren wat hooggevoeligheid voor jou is Tijd: 19-20u | Locatie: Sparenbergstraat 50 | Info: 023-5279555 | www.kunsttherapiehaarlem.nl

Haarlem, 10 maart - 21 april, op dinsdag

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.kunsttherapiehaarlem.nl

Bergen, 14 maart

Liefdevolle zorg geven in de laatste levensfase, workshop door antroposofisch verpleegkundigen Joke Appelman en Tiny Ros. Aandacht wordt besteed

aan pijnverlichting, het belang van warmte, onrust en angst bij de stervende, verkramping en gespannenheid Tijd: 9-16u | Locatie: Voert 15 | Kosten: € 55,- incl. materialen, koffie/thee en soep | Lunch zelf meebrengen | Info: info@opnieuwbalans.nl of 072 5899685 | (J. Appelman) en 06 55190056 (T. Ros)

Haarlem, 19, 26 maart, 9, 16 april

Genieten van kleur met pastelkrijt Cursus door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut Tijd: 10-12u | Locatie: Lange Herenstraat 43 | Kosten: € 45,- | Info: 023-5279555 | www.kunsttherapie-haarlem.nl

Leiden, 21 maart

Ruimte voor Rouw Vormgeven aan een nieuw begin... Tijdens dit symposium staan we stil bij rouw en bij de vraag hoe ruimte te geven aan verlies en verdriet op geestelijk, psychologisch en kunstzinnig gebied. Dit vanuit zeer verschillende levensovertuigingen: humanisme, antroposofie, theologie en boeddhisme. Voor therapeuten, psychologen, artsen, mantelzorgers, intern begeleiders en overige professionals die begeleiden bij verliesverwerking. Mmv Manu Keirse, Jaap van de Weg en Lilian de Rek | Info: www.symposium-ruimtevoorrouw.com

Den Haag, 20-22 maart

Antroposofische Meditatie Beginnerscursus, 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 9.30-20u, zo 9.30-13u | Locatie: de Zalen, Riouwstraat 1 | Kosten: € 150,- | Info: www.anthroposofische-meditation.de of 0049 831 570 95 12

Dordrecht, 25 maart

Leren leven met oorsuizen

Ervaringsgerichte workshop o.l.v. Brigitte van Bourgonje (zangtherapeut), met praktische oefeningen en handvatten om (beter) te leren omgaan met oorsuizen/tinnitus Tijd: 14-17u | Locatie: Therapeuticum Zonneweg, Reeweg Oost 52 | Kosten: € 50,- | Info: 010 420 93 71 B. van Bourgonje | www.asmaraklank.nl

Haarlem, 11 april

Vormschilderen Workshop door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut Tijd: 10-16u | Locatie: Borgstichting, Vuurtonstraat 1 | Kosten: € 75,- | Info: 023 527 95 55 | www.kunsttherapiehaarlem.nl

Haarlem, 14 april

Meditatie en kunstzinnig werken met beelden uit de plantenwereld als bron Gratis workshop door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut en Peter Kapenga, trainer/coach meditatietechniek en familieopstellingen Tijd: 10-20u | Locatie: Sparenbergstraat 50 | Info: 023 527 95 55 | www.kunsttherapie-haarlem.nl



Heilige Koe

Panir, een heerlijke vleesvervanger nu ook van schapenmelk!

Panir de perfecte vleesvervanger:

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



Heilige Koe

panir van koemelk



Heilige Schaaap

panir van schapenmelk

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

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




Camping De Roos, Beerze-Ommen 1997





CAMPING De Roos



www.campingderoos.nl
 Beerzerweg 10 • 7736 PJ Beerze-Ommen



tandartsenpraktijk Aesculus Cortex



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