

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg



Depressie:

Wat hebben
de ontwikkelingsvisies
van Jung en Steiner
gemeen? | 6

Een nieuwe therapie
die gebruik maakt van
metalen, kleuren,
glas en licht | 12

Opruimen maakt
opgeruimd | 16

De duur van een le- bepaalt niet de zin

Tine Verhagen maakte veel mee door de verslavingsproblemen, depressiviteit en uiteindelijk de suïcide van haar dochter. Met behulp van haar antroposofische huisarts en psychotherapeut, lukte het haar dit alles te dragen.

Tekst | Aad Meijer Fotografie | Heidi Arts

Tine werkt alweer zevenendertig jaar met veel plezier in Midgard, een antroposofische woonzorggemeenschap voor kinderen met een verstandelijke beperking. De laatste tien jaar als cultureel-religieus medewerker. Tine: 'Het werk is voor mij altijd een krachtbron geweest. Zonder die levensgemeenschap en in bredere zin de Antroposofie als inspiratiebron had ik mijn moeilijkste opgave in dit leven niet kunnen volbrengen. De opgave heette depressie. Niet van mijzelf, maar van mijn dochter Esther. Mijn dochter is heel erg depressief geweest. Bovendien was zij verslaafd aan heroïne.

'Regelmatig was ik de wanhoop nabij. Van deskundigen kreeg ik het advies om afstand te nemen van de problemen van mijn dochter, maar ik wilde naast haar blijven staan. Mensen weten maar weinig raad met verslaving en de zorg voor verslaafden is vaak vrijwilligerswerk. Gelukkig kreeg ik veel steun van mijn antroposofisch arts, die Esther geplaatst kreeg bij Arta-verslavingszorg. Hij was onder de indruk van Esther en zag in haar een 'echte Manicheeër', waarmee hij bedoelde dat zij iemand was die zich verbond met de duistere kant van het leven, om het te doorlichten. Hij vergeleek het leven van mijn dochter met dat van Vincent van Gogh. Deze en andere parels uit de gesprekken konden mij weer in

mijn kracht zetten. Ze gaven betekenis aan de uitzonderlijke opgaven in het leven van Esther.

Mijn antroposofische psychotherapeut, zei eens tegen mij: 'Tine, wat wij moeten leren is om de Grote Moeder in ons te wekken. De kleine moeder lijdt; de Grote Moeder bergt alles in haar hart'. Zulke beelden gaven mij de energie om tot het laatste moment voor Esther te zorgen.

Twee jaar voor haar dood trof ik haar ziek en verzwakt aan in haar appartement. Haar Hb-gehalte (rode bloedlichaampjes) was 1,2 mmol/l, extreem laag. Daar kun je eigenlijk niet mee leven. Achteraf zei haar arts dat ze een 'bloedlek' moet hebben gehad, waardoor haar krachten ongemerkt afnamen. Haar leven hing op dat moment aan een draadje. Ik mocht van haar een arts bellen. Bloedtransfusies hebben haar gered. Later zei ze tegen mij: 'Eigenlijk had je mij toen kunnen laten gaan.'

Esther heeft ook lange tijd goede zorg ontvangen in de Jellinek kliniek. Prachtig hoe ze daar met veel geduld en respect met mensen omgingen. Mijn dochter wilde bijvoorbeeld geen reguliere medicijnen. Toen ze hepatitis-C had opgelopen, is ze daarvan op eigen kracht genezen met tinpreparaten van Weleda. Voordat ze volbewust afscheid nam van het leven had ze haar verslaving afgelegd en had ze Hepatitis C overwonnen. 'Mijn taak is volbracht', leek ze te zeggen.

Het valt mij op dat nabestaanden van een suïcide vaak met schuldgevoelens blijven zitten. Ik heb daar geen last van. Dit is wat Esther in het leven kwam doen.

En dat is nu klaar. Esther stierf in de leeftijd van

leven n ervan

negenendertig jaar. In mijn werk heb ik veel met de dood te maken gehad. Vooral met die van kinderen. We doen er natuurlijk alles aan om het leven te bevorderen maar ik denk dat het ene leven is bedoeld om negen jaar te duren en het andere negentig. In onze maatschappij lijkt de duur van het leven een doel op zich te zijn geworden. Maar de duur van het leven bepaalt niet de zin ervan.'

Herfstdrempels

*Aan het eind van de ochtend kwam de mier voorbij. 'Hallo krekel', zei hij. De krekel keek op en zei: 'Hallo mier. Weet je wat ik heb? Een groot onwrikbaar gevoel in mijn hoofd. (...) Ik weet niet wat het is. Maar het is wel heel zwaar.' De mier liep een paar keer om de krekel heen. 'Wat zou het zijn?' vroeg de krekel. Even glom er wat licht in zijn ernstige ogen en even leek het gevoel ook wat lichter te worden. 'Sjok eens een eindje,' zei de mier. De krekel sjokte een eindje door het hoge gras voor zijn deur en kwam weer terug. 'En?' vroeg hij. 'Het is een somber gevoel,' zei de mier, 'je bent somber.' 'Somber?' vroeg de krekel. 'Ja' zei de mier, 'somber.'**

Soms helpt het om lastige zaken, zoals depressieve gevoelens, nieuwe woorden te geven. Krekel komt een heel eind met het verwoorden van de zwaarte die hem is overvallen als hij zegt: 'Ik heb een groot onwrikbaar gevoel.' Mier helpt hem nog een eindje verder en concludeert: 'Je bent somber.' Wat anders klinkt dan: 'Je hebt een depressie.' Één van de geïnterviewden in deze Stroom, psychotherapeute Maathe Commerina Boot noemt de zware gevoelens, waar niemand helemaal aan ontkomt, 'grens- of drempelervaringen'. Het lastige van grenzen en drempels is dat je ertegenaan kunt botsen of erover kunt struikelen. Het mooie is dat je ze kunt doorbreken en overschrijden. Door onze depressies grenservaringen te noemen lijken ze niet alleen minder onwrikbaar te worden, ze openen volgens Maathe Boot ook de weg naar zelfkennis en (zelf)liefde. De antroposofische geneeskunde biedt verschillende therapieën waarmee 'onwrikbare gevoelens' in beweging gebracht kunnen worden. Één daarvan is de nieuwe metaalkleur-lichttherapie. Hoe die eruitziet en inwerkt op de mens leest u in deze Stroom. En wat we u tot slot zeker niet willen onthouden: wist u dat opruimen en schoonmaken ook helpen tegen herfstige somberte? PE

s l * Uit: *De genezing van de krekel* door Toon Tellegen



Colofon
11e jaargang, nr. 4, herfst 2015

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

Correcties Hendrik Maryns

Redactiesecretariaat Boslaan 15, 3701 CH Zeist
Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl

Drukwerk Zijlstra, Woerden

Oplage 6.500 exemplaren

ISSN 2012-5744

Kopijsluiting 7 januari 2016

Advertenties advertieren@antroposana.nl,
06 486 237 41

Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl

Ledenmutaties leden@antroposana.nl

Vragen Antroposanaapolis antroposanaapolis@flexisgroep.nl, (020) 62 60 628

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

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

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

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

© 2015, alle rechten voorbehouden

Stroom is het tijdschrift van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Secretariaat: Boslaan 15, 3701 CH Zeist, (085) 77 31 440, di-wo-do 11-14 uur, leden@antroposana.nl, www.antroposana.nl.

Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Stroom, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend met een periode van een jaar verlengd. Opzegging schriftelijk aan bovenstaand adres vóór 25 december.

Disclaimer De inhoud van alle uitingen van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg, zoals website, tijdschrift, brochures, posters, folders, banners en dergelijke, is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Deze uitingen beogen bij te dragen aan de realisering van de doelstellingen van de vereniging Antroposana.

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

Het bestuur wijst eveneens elke aansprakelijkheid van de hand voor bijdragen van derden, of voor de inhoud of het functioneren van informatiebronnen waarnaar wordt doorverwezen.





Column | Arie Bos

Een jaartje geleden werd in dit tijdschrift aandacht besteed aan het boek 'Ik herstelde van een bipolaire stoornis' van Henk Schutte. Hij beschrijft daarin hoe het boek 'Het zesvoudige pad' van Joop van Dam hem geweldig op weg bracht in het omgaan met zijn manisch-depressiviteit. Dat 'zesvoudige pad' is afkomstig van Rudolf Steiner en bestaat uit een zestal oefeningen die in het gewone leven kunnen worden gedaan. Het effect ervan is dat je beter naar jezelf kunt kijken en daardoor meer baas bent over jezelf. Waarom zou dat helpen? De laatste 'zomergast' van de gelijknamige serie van de VPRO-televisie was de psychiater Damiaan Denys. Hij behandelt mensen met een dwangstoornis ('obsessief-compulsieve stoornis'). Hij zei over hen: 'Die mensen zijn echt hun brein. Als je gezond bent heb je een geest die erboven staat.' Zij kunnen niet anders dan waar hun brein hen toe dwingt: bijvoorbeeld obsessief handen wassen uit smetvrees. Maar ze hebben er wel last van, want ze komen niet meer aan het gewone leven toe. Ze kunnen geen afstand nemen tot die drang.

Eigenlijk geldt dit voor alle psychiatrie en feitelijk ook voor ieder van ons op die momenten dat je iets doet dat je eigenlijk niet wilt. Maar als je gezond bent, goed gevoed en uitgeslapen, heb je de vrijheid om in te grijpen en jezelf tot de orde te roepen. Die vrijheid hebben psychiatrische patiënten niet meer

en daar komt de therapie en de therapeut in het verhaal. Toen het nieuws van de zelfdoding van Joost Zwagerman bekend werd, stond er een groot interview in de NRC met een psychiater, gespecialiseerd in suïcidepreventie. Hij vertelde dat hij zelf, tijdens zijn studie, een periode van diepe depressie met suïcideneigingen had doorgemaakt. Toen de interviewer hem vroeg hoe hij erbovenop was gekomen zei hij: 'Doordat het besef begon te dagen dat ik niet mijn depressie was. Ik was niet depressief, ik *had* een depressie.' Dat is nu precies waar een therapeut mee kan beginnen: dát besef door te laten dringen. Dan moet je daar zelf wel in geloven want dat betekent dus dat je niet je brein *bent*, maar er een *hebt*. Een therapeut die denkt dat wij ons brein *zijn* heeft een probleem.

s | Arie Bos, gepensioneerd antroposofisch huisarts

Dit is voorlopig de laatste column van Arie Bos. Per januari 2016 zal hij de redactie verlaten. Anroposana bedankt hem hartelijk voor zijn waardevolle bijdragen aan Stroom.

Stroom is op zoek naar versterking van de redactie door een antroposofisch arts of therapeut met schrijftalent.



Voorbij je
schaduw
wacht
een
(nog)
mooier
mens

Van Carl Jung en Rudolf Steiner leerde antroposofisch psychotherapeut Maathe Commerina Boot (1942) dat je een depressie kunt zien als een *grens- of drempelervaring*. Het donkere en machteloze gevoel dat daarbij hoort vindt volgens Jung zijn oorzaak in de confrontatie met je eigen *schaduw*. Steiner heeft het ook over een pijnlijke ontmoeting, volgens hem met je *dubbelganger*. Drempels hebben de eigenschap dat je je er flink aan kunt stoten. Maar vervolgens kun je, als het je lukt je drempelvrees achter je te laten, eroverheen komen. Een hoopvol perspectief! Door de jaren heen ontdekte Maathe Commerina Boot dat de inzichten van Jung en Steiner verrassend veel overeenkomsten hebben. Ze schreef er een prachtig boek over met de titel: 'Wachter, wat is er van de dag?'
Tekst | Petra Essink Fotografie | Ernest Selleger

Plaats van het interview, passend bij het onderwerp grenservaringen: restaurant Tolhuistuin, gesitueerd tegenover het Centraal station Amsterdam aan de overkant van het IJ. Vroeger moest je hier tol betalen om het IJ, de grens naar het centrum van Amsterdam, over te kunnen steken.

Vanwaar dit boek?

Maathe Commerina: 'Tijdens mijn opleiding tot antroposofisch psychotherapeut raakte ik geboeid door de overeenkomsten tussen de ontwikkelingsconcepten van Jung en Steiner; ik schreef er mijn eindschrijving over. Bij de beoordeling van dat werkstuk werd gezegd dat het de potentie had om uit te groeien tot een grotere tekst of een boek. Het duurde even, maar in 2012 kreeg ik de geest en begon ik met schrijven. Het boek verscheen in de herfst van 2014.'

Zowel Steiner als Jung beschrijven een weg van bewustzijnsontwikkeling. Wat zijn de overeenkomsten? En zijn er ook verschillen?

'De belangrijkste overeenkomst voor mij is dat beiden benadrukken dat we burgers zijn van twee werelden, de zichtbare en een onzichtbare. Allebei beschrijven ze een drempel die deze beide werelden van elkaar scheidt. En beiden spreken over een drempelwachter die, zolang we niet tot zelfkennis zijn gekomen, ons de toegang tot de onzichtbare wereld verspert. Steiner spreekt in dit verband over het herkennen en omvormen van de *dubbelganger*, een 'wezen' gevuld met

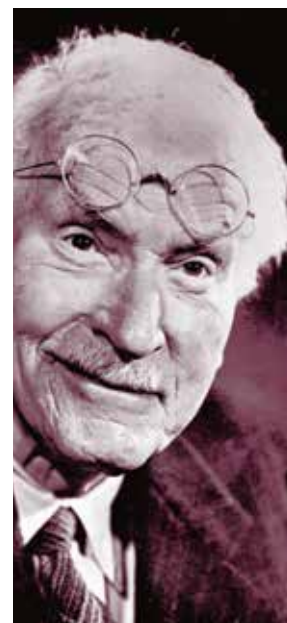
onze eigen eigenschappen die we liever niet onder ogen zien. Dit wezen verhuult ons *hogere Ik*. Jung heeft het over het bevrijden van de *schaduw*, die ons *Ware Zelf* verborgen houdt. Bij Steiner staan er nog meer 'personen' aan de drempel, die hij de kleine en de grote wachter noemt. In zijn boek *De weg tot inzicht in hogere werelden*, staat beschreven hoe de ontmoeting met de verschillende wachtters eruit kan zien. Nog een verschil is dat voor Jung de ontwikkelingsweg van het individu (hij noemt het *individuatie*) voorop staat, terwijl Steiner daarnaast ook nog het grotere perspectief van de ontwikkeling van de mensheid voor ogen heeft. Steiner en Jung leefden in dezelfde tijd. Ze hadden wederzijds geen hoge dunk van elkaar en dat uitten ze op kritische wijze. Vanuit de grote overeenkomsten in hun beschrijvingen kun je daar best verbaasd over zijn. Toen ik dat las dacht ik: zouden ze elkaar geraakt hebben in hun schaduwen?'

Hoe werk jij als therapeut met die schaduw?

'In feite is iedere depressie ook een grenservaring, waar je geconfronteerd wordt met één of meerdere aspecten van je dubbelganger (of je schaduw). Dat is meestal niet zo gemakkelijk om te hanteren. Maar op de drempels, in de crises en moeilijke momenten in ons leven ligt wel de kiem van de heling. Als we erdoorheen en -overheen komen, kunnen we mooiere mensen



Rudolf Steiner
(1861 – 1925)



Carl Gustav Jung
(1875 – 1961)

Heb je ooit een ideaal gehad, een verlangen of een droom?

worden. Het gaat er daarbij om de eigen verantwoordelijkheid te nemen, en te voorkomen dat je slachtoffer wordt van hetgeen je overkomt.

De schaduw bestaat uit datgene wat ons egobewustzijn, uit angst of schaamte verdrongen heeft naar het onderbewuste. Als therapeut help ik de ander om deze gevoelens erbij te nemen, onder ogen te zien en te omarmen. Zo kun je ze verlossen. De acceptatie van dat wat is en de vergeving naar jezelf en naar anderen staan daarbij centraal. De vraag die ik altijd stel aan mensen met klachten van depressiviteit is: *Heb je ooit een ideaal gehad, een verlangen of een droom?* Daarmee probeer ik vuur dat gedoofd is weer aan te wakkeren. Ik gebruik graag symbolen en kleine verhaaltjes in de therapie omdat er van beeldtaal zo'n genezende werking uitgaat. Daarom werk ik ook graag met dromen. Droomwerk betekent dat je de therapeut in jezelf aanspreekt, je zelfhelende vermogen.

We leven in een tijdsperiode waarin, vaak zonder dat we het in de gaten hebben, een groot deel van onze tijd, via sociale media bijvoorbeeld, van ons wordt afgepakt. Om deze tijd te overleven hebben mensen terugkerende periodes van stilte nodig. Daarom stimuleer ik mensen om 'een dief te worden

van hun eigen tijd' en regelmatig de eenzaamheid op te zoeken, en zo tijd vrij te maken voor die innerlijke scholing en bewustwording.'

Hoe zit dat met 'het kwaad' in de buitenwereld? Denk bijvoorbeeld aan de grote vluchtelingenstromen van dit moment. Daar kun je als mens ook behoorlijk somber van worden. Kun je dat ook zien als een aspect van je persoonlijke schaduw of dubbeler?

'Ja, dat denk ik zeker. We leven in een tijd waarin we op allerlei manieren worden uitgedaagd ons bewustzijn te laten groeien. Het is een wetmatigheid, dat wanneer het licht toeneemt, ook de donkerte, de schaduw duidelijker zichtbaar wordt.

In het vluchtelingendrama wordt heel concreet een beroep op ons gedaan. Het klopt luid op onze deur. Het is verschrikkelijk om te zien, maar ik voel dat er, in het zoeken naar oplossingen, iets moois schuilgaat onder dit drama. Er is iets belangrijks aan het gebeuren met ons mensen. Het is zinvol om je af te vragen: welke boodschap heeft datgene wat in deze tijd gebeurt voor mij en hoe stel ik me ervoor open? De grenzen vervagen letterlijk en figuurlijk. Mijn hoop is dat dit leidt van een ego-bewustzijn naar een nieuw wij-bewustzijn. Dat zal niet



Wie is Maathe Commerina Boot?

Maathe Commerina Boot (1942) studeerde Nederlandse taal- en letterkunde en werkte vijftien jaar als docent Nederlands in het middelbaar onderwijs. Ze volgde ook een studie aan de voortgezette opleiding van de Sociale Academie. Nog later, in 2001, studeerde ze af als antroposofisch psychotherapeut, waarna ze tot 2014 als dusdanig werkzaam was in therapeuticum 'De Wilg' in Alkmaar. Op dit moment werkt Maathe Commerina vanuit haar eigen praktijk 'Zin'. Ze is ook verhalenvertelster.

zonder slag of stoot gaan. Het leren verdragen van het drama hoort daar ook bij.'

Ergens in je boek staat: 'het wachtwoord is liefde'. Kun je dat uitleggen?

'Als ik in één woord moet samenvatten wat depressieve mensen nodig hebben dan is dat: *liefde*. Tijdens de donkerte en kilte van een depressie kan de liefde, die ik zie als een kracht van het Ik, onvoldoende 'ingrijpen'. Uiteindelijk gaat alles om liefde en daarom is de liefde ook het onderliggende thema van mijn boek. Echter de liefde is ons niet vanzelfsprekend gegeven, die moeten we leren in de leerschool van het leven. Daarom vind ik de uitspraak van Thornton Wilder zo mooi: *'In liefdesdienst zijn slechts gewonde krijgers bruikbaar'*. En daarom hebben we die drempels steeds nodig, anders gebeurt er niet zo veel.'

In je boek ben je heel open over je eigen leven, over je persoonlijke worsteling met schaduwen en over je eigen oefeningen in de liefde. Wil je daar iets over vertellen?

'De zwaar gereformeerde opvoeding die ik heb genoten heeft een behoorlijke schaduw geworpen in mijn leven, die ik stapje voor stapje heb moeten overwinnen. Toch ben ik, ondanks de donkerte van het zwartekousenmilieu van mijn jeugd, ook dankbaar voor de kennis die ik opdeed van de Bijbel, dat prachtige boek. De grote schoonheid, bijvoorbeeld van de psalmen, deed de donderpreken verbleken. Onder de boodschap van hel, schuld en verdoemenis, heb ik bij mijn ouders een oprecht innerlijk verlangen naar het goddelijke gevoeld. Steiner heeft het erover dat het belangrijk is om bij kinderen de eerbied te wekken. Eerbied kan zich in de volwassenheid transformeren tot liefde. Die heb ik toch ook meegekregen, ook al kwam het er in de geloofsgemeenschap van mijn ouders nogal verknipt uit. Degene die mij verderop in mijn leven het meest op weg heeft geholpen in de liefde, is onze gehandicapte zoon geweest. En natuurlijk is mijn man ook een grote leermeester voor mij in de liefde.'

De titel van je boek, 'Wachter, wat is er van de dag?' is ook geïnspireerd door Bijbel. Wat is de betekenis?

'In het bijbelboek Jesaja staat de profetie: *'Wachter, wat is er van de nacht? De wachter zegt: 'Morgen komt, maar ook de nacht; als gij vragen wilt kom dan terug en vraag het.'* (Jesaja

21:11-12) Een wachter kun je zien als een beeld voor waakzaamheid, die een appel doet aan je wakkerheid, dat wil zeggen aan je vermogen om vragen te stellen. De wachter uit Jesaja staat tussen licht en duister. Aan het lichten van de horizon kan hij zien dat er een nieuwe dag aanbreekt. Uit deze bijbeltekst spreekt voor mij het verlangen naar de dageraad van een nieuwe tijd.'



s | *Wachter, wat is er van de dag,*
door Maahtje Commerina Boot,
Uitgeverij Bert Post, 2014.

(advertentie)

Sinds 1996
Schaapje schaapje...
Wollen en zijden (onder)kleding

Alle denkbare zijdezachte merinowollen basis- en onderkleding voor het hele gezin

Wij produceren de bekende Coconellezijden onderkleding tegenwoordig in Nederland.

www.schaapjeschaapje.nl



Het laatste jaar Boreas-reizen...!

Boreas...

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

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

Stichting Boreas-reizen

is een reisbureau, enthousiast geleid door Ir. A.P. Woutersen
en Drs. A.J. Woutersen-van Weerden. Elke reis hebben ze zelf
verkend, tot in perfectie georganiseerd en leiden ze samen.
... leuke hotels... boeiende lezingen... kleine groepen...
... vreugde... en betaalbaar:
De kunst van het reizen, met de antroposofie als basis !

Boreas-reizen in 2016

- **Dordogne:** 27 april – 7 mei
Rotstekeningen, Leonardo da Vinci en Monet
- **Schotland:** 25 mei – 6 juni
Rosslyn Chapel, Findhorn en Skye...
- **Italië:** 29 juni – 10 juli
Verdi, Franciscus en Giotto
- **Thüringen en de Harz:** 23 – 31 juli
Luther, Bach, Goethe, Schiller en Novalis

Graag snel opgeven i.v.m. beperkt aantal plaatsen.

en kom naar de **Boreas dag**. Zondag 10 januari
14.00h. Woonoord Kraaybeek, Driebergen.
Inloop vanaf 13.30h.

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



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl

Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem



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

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

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

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

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

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

Woonwarenhuis Design 020

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

T. 020 - 303 1179

E. info@bedaffair.nl

W. www.bedaffair.nl

5% korting op alle matrassen
met actiecode Stroom2015

onderzoek



Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden

verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de AG. Het lectoraat helpt daarmee om de AG zorgpraktijk (a) verder te ontwikkelen, (b) wetenschappelijk te verantwoorden, (c) verantwoorde communicatie over AG mogelijk te maken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg optimaal mogelijk te maken, en (e) de AG opleidingen inhoudelijk te ondersteunen. Het lectoraat heeft momenteel 13 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.

s | www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

Resistentie tegen antibiotica en antischimmelmiddelen: kunnen CAM-behandelingen en biologische landbouw bijdragen aan de oplossing?

De resistentie tegen antibiotica en antischimmelmiddelen in de gezondheidszorg en de landbouw is een groot probleem voor de volksgezondheid. Dat blijkt uit de toename van de resistentie en de gevolgen hiervan:

- Niet minder dan 25.000 burgers uit de EU sterven jaarlijks aan een infectie met een multiresistente bacterie.
- Dergelijke infecties leiden tot minimaal € 1,5 miljard aan extra kosten per jaar.
- Sterftcijfers van patiënten met een resistente schimmelinfectie kunnen tot twee keer hoger zijn dan die van patiënten zonder een resistente schimmelinfectie.

Naar verwachting zullen sterftcijfers en kosten in de toekomst nog verder stijgen. Wereldwijd worden er daarom strategieën ontwikkeld om de gevolgen ervan af te wenden. De belangrijkste ziektebestrijdende strategieën in de strijd tegen antibioticaresistentie zijn:

- Infectiepreventie en bestrijding resistente bacteriën
- Toezicht op infectiepreventie en bestrijding resistente bacteriën
- Onderzoek naar antibioticaresistentie en gebruik antibiotica
- Minder antibioticagebruik
- Juist antibioticagebruik
- Ontwikkeling van nieuwe antibiotica

In de praktijk worden echter weinig nieuwe antibiotica ontwikkeld i.v.m. de hoge ontwikkelingskosten.

Een consortium van onderzoekspartners

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg, het Louis Bolk Instituut en de lectoraten Biodiversiteit en Innovatieve Moleculaire diagnostiek van Hogeschool Leiden hebben een consortium gevormd om te onderzoeken of antroposofische/complementaire en alternatieve (CAM) behandelingen van infecties en biologische-landbouw-management-maatregelen bij kunnen dragen aan het oplossen van het resistentieprobleem. De gegenereerde kennis zal leiden tot (1) evidence-

based CAM-alternatieven voor antibiotica en antischimmelmiddelen en (2) richtlijnen voor CAM-behandelingen en biologische-landbouw-management bij infectieziekten in de humane en veterinaire zorgpraktijk.

De eerste projecten waaraan momenteel gewerkt wordt, zijn (1) De evaluatie van de veiligheid en effecten van vanilline bij vaginale schimmelinfecties; en (2) Het in kaart brengen van de AG/CAM-literatuur en de (inter)nationale AG/CAM-onderzoeksactiviteiten en (3) het beschrijven van de bijdrage van AG en biologische landbouw aan de behandeling van infecties en resistentieproblematiek.

s | *Literatuur:* Hospers-Brands, I.M., & Baars, E.W. (2014). Resistente schimmels: de bijdrage van biologische landbouw en complementaire zorginterventies aan het oplossen van deze problematiek. Louis Bolk Instituut
Kok, E.T., Jong, M.C., Gravendeel, B., Van Leeuwen, W.B., & Baars, E.W. (2015). Resistance to Antibiotics and Antifungal Medicinal Products: Can Complementary and Alternative Medicine Help Solve the Problem in Common Infection Diseases? The Introduction of a Dutch Research Consortium. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 501, 521584.



Glas, metalen, kleuren en licht
komen samen in
een nieuwe therapie

Dat de antroposofische gezondheidskunde in ontwikkeling is, blijkt onder andere uit het ontstaan van nieuwe therapieën. De zogenaamde metaalkleur-lichttherapie, die werkt met op een bijzondere manier bewerkte glaspanelen, is daar één van. Na de vroegtijdige dood in 2013 van de Duitse grondlegster van de therapie, Marianne Altmaier, zetten anderen haar werk voort in meerdere landen. Ook in Nederland doen enkele therapeuten hun best om het levenswerk van deze kunstzinnig therapeute meer bekendheid te geven. Één van hen, kunstzinnig therapeute Sonja Stegeman-Pasman, doet haar verhaal in deze *Stroom*. *Tekst | Mieke Linders Foto's | Ignaz Stegeman en Lichtblik e.V*

Vanwaar jouw interesse voor deze therapievorm?

Sonja: 'In 2006, tijdens een medische conferentie in Dornach, maakte ik kennis met de *metaalkleur-lichttherapie*. Ik was direct enthousiast! Ik zal vertellen hoe een behandeling eruitziet: Als patiënt neem je plaats op een gemakkelijke stoel in een verduisterde kamer, achter een gekleurd en gegraveerd glaspaneel. Met een voetenbankje onder je voeten. Na een eerste moment van rust wordt het gordijn geopend en valt het daglicht door het paneel. Na maximaal tien minuten wordt het paneel weer afgedekt en volgt er een rustperiode van tien tot twintig minuten. In die tijd doet het nabeeld dat innerlijk ontstaat zijn werk. De aard van de kleuren in het nabeeld is heel individueel bepaald. Zo geeft groen glas niet per se complementair rood

In plaats van naar buiten, kijk je 'naar binnen'



Kunstzinnig therapeute
Sonja Stegeman-Pasman

als nabeeld.

In 2011 sprak ik Marianne Altmaier persoonlijk en in 2012 kwam het tot een introductieweekend in Den Haag. Marianne hield daar een voordracht aan de hand van twee glaspanelen.' Sonja vertelt hoe Marianne Altmaier jarenlang werkte als kunstzinnig therapeute, totdat ze merkte dat de kunstzinnige therapie bij een aantal patiënten onvoldoende binnenkwam. Sonja: 'Een arts met wie Marianne dit besprak stelde haar in een collegiaal overleg voor om een patiënt in een kamer met elektrisch licht, via gekleurde folie, te behandelen. Een therapievorm, uitgewerkt door Ita Wegman, die al langer werd toegepast. Hoewel de therapie goede resultaten gaf, had Marianne geen goed gevoel bij het gebruik van elektrisch licht. Toen ze op een dag in het Goetheanum in

Dornach was en daar het bijzondere daglicht door het rode venster bij de west ingang waarnam maakte dat diepe indruk. 'Het kan ook met glas en daglicht!', was haar reactie. Na deze ervaring zocht ze contact met beeldhouwer Lucien Turci. Met hem ging ze op zoek naar mogelijkheden om gekleurde glaspanelen te ontwerpen voor therapeutisch gebruik.'

Hoe maak je zo'n glaspaneel?

'Glas is samengesteld uit kiezel, kalk en soda. Aan deze bestanddelen wordt, om het glas te kleuren, één van de metalen ijzer, mangaan, koper, zilver of goud toegevoegd. Een wezenlijke factor in het proces van het vervaardigen van de glaspanelen is tijd: de grondstoffen worden langzaam verhit. De hoogte van de oventemperatuur en de wijze van stoken bepalen de kleurtint. Na het gieten gaat het paneel achtenveertig uur de afkoeloven in. Het glas wordt aan één kant mat gemaakt, waardoor je een beperkter zicht krijgt. Een raam kun je zien als een *grens*, waar je door naar buiten kijkt. De grens is door het matglas als het ware versterkt. De ondoorzichtigheid maakt dat er een omkering plaatsvindt. In plaats van naar buiten te kijken, kijk je 'naar binnen'.

Marianne Altmaier schooldde zich in het graveren van het glas met een diamantslijper. Door het wegslijpen van het glas wordt de kleur lichter en vindt er een soort kleurpotentiëring plaats. De afwisseling van licht en donker geeft een ritmische werking. In totaal zijn er door Marianne Altmaier twaalf zogenaamde metaalkleur-lichtmotieven ontwikkeld, die de leidraad vormen

voor het graveren. De kromme en rechte lijnen van het motief in combinatie met de bijbehorende kleur van het metaal brengen de patiënt innerlijk in beweging. Zo zijn er panelen in koperrood, in ijzergroen en in zilveroranje. De kleurkeuze wordt bepaald door de problematiek van de patiënt. Manganviolet bijvoorbeeld beïnvloedt de ritmische lichaamsprocessen. En de groene kleur van ijzer werkt incarnerend en ontspannend. In ons stressvolle tijdperk is die kleur geschikt voor vrijwel iedereen. Mijn eigen ervaring met het groene venster is die van een oprichtende kracht; ik ging vanzelf recht op in mijn stoel zitten. Het steeds veranderende daglicht zorgt voor een spel van licht en beweging.'

Waar komen die motieven vandaan?

'De uitwerking die het gekleurde glas op haar had heeft ze op meditatieve wijze, door het stellen van vragen, kunnen nagaan. Tijdens de opleiding in Duitsland leren cursisten 'het gesprek' met de kleur aan te gaan. Elk metaal heeft zijn eigen niet mis te verstane vormkracht; door concentratie en oefening valt subjectiviteit weg en kun je die geleidelijk ontdekken.'

Sonja maakte het glasgieten een keer mee. 'Bij de juiste temperatuur is er een moment van opperste concentratie en dan volgt de actie: oven open, hitte, licht, geraas, het gieten en het paneel de afkoeloven inbrengen. Een intense ervaring.'

Hoe werkt het?

'De ervaring van de metaalkleurlichttherapie werkt zowel lichamelijk

als psychisch door. Er kunnen allerlei effecten optreden. Een diepere ademhaling, ontspanning, en vaak werkt het ontkrampend. Een gevoel van warmte kan zich voordoen, bijvoorbeeld in de ledematen of het hoofd. Er kunnen herinneringen bovenkomen. Soms raakt iemand in tranen, hoort klanken of wordt poëtisch. De metaalkleurlichttherapie is ook geschikt voor het opheffen van blokkades, zoals bij traumaverwerking of depressie. Door middel van de panelen word je als het ware *gezien door jezelf*. Je komt dicht bij je 'ik'. Van daaruit kun je moed vatten en tot besluitvaardigheid te komen.'

Wat zijn de resultaten?

'Inmiddels kent de therapie vele toepassingen. In 2001 werd er een onderzoek gedaan naar de effecten van het roodgouden en het kobaltblauwe licht op reuma en hartritmestoornissen. Dat leverde indrukwekkende resultaten op - te lezen in het boek *'Metallfarblicht'*. De Filderkliniek bij Stuttgart, Duitsland, het Blackthorne Medical

Centre in Maidstone, Engeland en de Vidarklinik in Järna, Zweden, passen de therapie toe. Bijvoorbeeld bij de begeleiding van patiënten met kanker of astma, bij pijnbestrijding, vroegtijdige weeën en depressiviteit. Kunstzinnig therapeute Hazel Adams in Maidstone vermeldt opzienbarende resultaten zoals die van een soldaat die vocht in Irak. Praten over zijn ervaringen was te zwaar voor hem, maar met behulp van de glaspanelen lukte het zijn traumatische ervaringen in een proces te brengen. Zijn pijn verminderde en hij kon zijn leven weer oppakken. Het Raphael Therapeutikum in Stuttgart behandelt meervoudig gehandicapten met metaalkleurlichttherapie. In de Windrather Talschule in Langenberg staat de therapie in dienst van het onderwijs in muziek en zang. Afhankelijk van de kleur scheppen de lichtatmosferen hier rust, geborgenheid, warmte, vreugde en stimulans. Muziek, bijvoorbeeld lierspel, kan als aanvullende therapie een openende en versterkende invloed hebben.'

Meer over metaalkleur-lichttherapie

Op het herfstcongres (27-28 nov) zal het effect van vijf enkele kleine glaspanelen ervaren kunnen worden. Sonja Stegeman zal samen met kunstzinnig therapeute Esther Szabó en heileuritmie therapeute Gertrud Mau de presentatie verzorgen. De opleiding in Duitsland is na de dood van Marianne Altmaier overgenomen door twee door haar opgeleide therapeuten. Bij voldoende belangstelling is men in Duitsland bereid om ter introductie naar Nederland te komen

s | www.herfstcongres.nl

www.metallfarblichttherapie.de,
info@metaalkleurlicht.nl

Marianne Altmaier, *Metallfarblicht*,
Mayer-Verlag, Stuttgart 2010

boeken



Hoe leer je kinderen oordelen?

In dit boekje onderzoekt Jacques Meulman hoe we met onze kinderen omgaan op het gebied van keuzes maken. Het valt de auteur op dat klachten van nerveuze en depressieve aard, verlies van vitaliteit, besluiteloosheid en ontbreken van zingeving optreden op steeds jongere leeftijd. Daarom pleit hij voor een ontwikkelingsgerichte visie.

Helder beschrijft hij welke ontwikkelingsfasen een kind doorloopt en welke rol de opvoeder daarin kan spelen. Meulman laat met herkenbare voorbeelden zien hoe ogenschijnlijk kleine verschillen in het keuzes laten maken door kinderen, een totaal verschillend effect kunnen hebben op de ontwikkeling van hun oordeelsvermogen op latere leeftijd. Een zeer leesbaar boekje, dat op de leeslijst van elke ouder en leerkracht zou moeten staan. Jacques Meulman: 'Het zou toch mooi zijn als de jonge mens door de inspanning van zijn wil, door de rijkdom van zijn gevoelens en door het heldere denken



zelf tot het oordeel kan komen dat de wereld goed, mooi en waar is.'

Jacques Meulman verdiepte zich jarenlang in het de thema's oordelen, veroordelen en beoordelen. Hij werkt als psycholoog en docent biografiek. Dit essay is geschreven ter gelegenheid van het derde symposium 'Gezondmakend onderwijs', april 2015. Basis hiervoor vormt de voordrachtenreeks van 'Gezondmakend onderwijs' door Rudolf Steiner. MD

s | *Van de slossen en de beer.*

Kinderen leren oordelen als basis voor de latere moraliteit
Jacques Meulman, Uitgeverij
Pentagon 2015. € 10,-

De oerbronnen van gezondheid

Soms lijkt een klein boekje meer te vertellen dan een hele bibliotheek. Deze vijftientwintig pagina's tellende brochure gaat over salutogenese, een relatief nieuwe wetenschappelijke onderzoeksrichting die zich bezig houdt met de oorsprong van gezondheid. Dit

in tegenstelling tot de pathogenese, die alleen vragen stelt naar de herkomst van lijden en ziekte. De schrijfster en antroposofisch arts Michaela Glöckler beziet de salutogenese vanuit de onderzoeken van Antonovsky en Maslow en het gedachtengoed van Steiner. De kern van het salutogeneseprincipe, dat zowel fysiek, psychisch als geestelijk werkt, is het vermogen zich met het vreemde, met conflicten uiteen te zetten en in deze wisselwerking sterker te worden. Op fysiek nivo betekent dit bijvoorbeeld dat het doormaken van kinderziekten de ontwikkeling van het immuunsysteem stimuleert. Psychisch gaat het erom een gevoel voor coherentie, voor samenhang, te ontwikkelen van waaruit je als mens de zin van je leven kunt leren ervaren. En op het geestelijke nivo zouden we, volgens Glöckler, moeten leren vertrouwen te hebben in de loop en de zin van de wereld- en mensheidsontwikkeling. Ze zegt er bij dat vooral deze derde opgave geen gemakkelijke is. In het laatste hoofdstuk schetst Glöckler zeven voorwaarden die richting kunnen geven aan een gezonde psychische ontwikkeling, die altijd ook lichamelijk gezondmakend werkt. PE

s | *De oerbronnen van gezondheid*
Michaela Glöckler Uitgegeven als
Gezichtspunt nr. 33 bij Centrum
Sociale Gezondheidszorg, 2003.
€ 3,-



Opruimen is *dankjewel* ze

Volgens een Japans spreekwoord spiegelt de wanorde in je huis de wanorde die heerst in je hart. Als er zo'n verband bestaat, werkt dat dan ook omgekeerd? Dus word je opgeruimder, als je opruimt? *Tekst | Hester Anschütz*

In de slaapkamer van het huis waarin ik opgroeide, zat de wastafel verstopt in een voormalige kast. Op een dag mocht ik als kleuter mijn moeder helpen om deze wastafel schoon te maken. Ik kreeg een poetslap en schoonmaakmiddel en ik herinner me hoe trots ik me voelde, dat ik mocht helpen. Ik herinner me de bewegingen waarmee ik de wasbak schoon-

maakte, ze vervulden mij met een bijna heilige schroom.

Linda Thomas is deskundige op het vlak van schoonmaken en na het lezen van haar boek *Putzen?! denk ik dat zij het bijzondere gevoel uit mijn herinnering zou begrijpen. Thomas was eigenaar van een Zwitsers ecologisch schoonmaakbedrijf, met onder meer het Goetheanum, internationaal centrum van de Antroposofische Vereniging, als klant. Zij heeft in haar jarenlange ervaring met schoonmaken gemerkt dat dit veel meer kan zijn dan alleen het verwijderen van vuil. Volgens haar is je innerlijke houding ten opzichte van het schoonmaakwerk doorslaggevend. Hóé maak je*

schoon, vanuit welk gevoel werk je en met welk doel? Doe je het uit plichtsgevoel, omdat het nu eenmaal moet of verzorg je met liefde je woonomgeving en kijk je met aandacht naar wat je schoonmaakt? Thomas heeft ervaren dat het verzorgen van je huis op de laatstgenoemde manier, met liefde en aandacht voor de kamer en de voorwerpen die je schoonmaakt, een veel verdergaande werking heeft en dat het resultaat langer blijft hangen!

Sfeer

Door de jaren heen heeft Thomas vele lezingen over dit onderwerp gegeven, conferenties met schoonmaken als thema geleid en een boek erover ge-

schreven. Blijkbaar zijn veel mensen op zoek naar nieuwe inspiratie op het gebied van schoonmaken. Tenslotte hebben we er allemaal in ons dagelijkse leven mee te maken.

Thomas heeft aansprekende voorbeelden over de resultaten die haar manier van schoonmaken heeft opgeleverd. Resultaten die veel verder gaan dan een schoon huis. Ze beschrijft hoe op sociaal en menselijk vlak dingen veranderden. Zo vertelt ze hoe ze eens een kamer in een heilpädagogisch instituut schoonmaakte. In deze kamer woonde een jongen, die al dagen niet meer had geslapen. Thomas ervoer in deze kamer een sfeer van sterke weerstand. Ze nam

grondig de tijd om met zorg zijn kamer schoon te maken, de muren en de meubelen, van boven tot onder. Toen ze bijna klaar was stormde de jongen binnen. Hij sprong zelfs over haar heen, waar zij op haar knieën zat schoon te maken en viel op zijn bed. Binnen enkele seconden sliep hij, om tweeëntwintig uur lang achtereen te slapen.

In een ander voorbeeld vertelt een vrouw hoe ze door Thomas' theorie geïnspireerd haar huis met nieuwe ogen zag en het weer begon te verzorgen. Ze maakte alles met aandacht en liefde schoon. Na verloop van tijd merkte ze dat haar man ineens klusjes in huis die al lang stil lagen, begon af te

leggen, dan is er nog iemand die hulp kan bieden. De Japanse opruimdeskundige Marie Kondo ontwikkelde een geheel eigen methode om tot een goed resultaat te komen. Deze KonMari-Methode begint met een groot opruimfeest, dat eruit bestaat al je bezittingen bewust één voor één in je handen te nemen. Kondo raadt aan per categorie te werken, dus bijvoorbeeld bij je kleding te beginnen en dan naar je boeken te gaan, vervolgens de cd's en dan de rommeltjes en herinneringen, zoals foto's. Elk voorwerp neem je in je twee handen, terwijl je tegelijkertijd voelt of je van dit voorwerp gelukkig wordt, of niet. Is het antwoord 'ja', dan gaat het op de

ggen tegen je huis

Opruimen heeft met ordenen te maken en dit is, meer dan schoonmaken, een scheppend proces, dat om innerlijke activiteit vraagt

maken. Door het schoonmaken was er iets in beweging gekomen, veel meer dan alleen het vuil en het stof. Het huwelijk van dit paar kreeg een nieuwe impuls en kwam weer tot leven.

Opruimfeest

Zin om zelf aan de slag te gaan? Begin met opruimen! Want voor je kunt gaan stofzuigen en soppen, moet er worden opgeruimd. Alle rondslingerende voorwerpen moeten uit de weg. Veel mensen hikken daar tegenaan. Opruimen heeft met ordenen te maken en dit is, meer dan schoonmaken, een scheppend proces, dat om innerlijke activiteit vraagt.

Zit je op dit punt om goede raad ver-

berg van de dingen die mogen blijven. Geeft het voorwerp je geen gelukkig gevoel, dan doe je het weg.

Bevrijding

Pas als je leeft omringd door voorwerpen waar je gelukkig van wordt, kun je je huis echt opgeruimd houden, meent Kondo. Anders zitten al die dingen, waar je niet echt blij van wordt, je dwars. Je geniet veel meer van de dingen om je heen, als je ze bewust zelf hebt gekozen. Daarbij helpt deze opruimmethode ook om minder slachtoffer te worden van kooplust. Wie gelukkig is met wat hij heeft, heeft minder behoefte nieuwe dingen aan te schaffen.

Heb je moeite om afstand van iets te doen, ook al maakt het object jou niet gelukkig, maar voel je je bijvoorbeeld schuldig tegenover de gever als je er afstand van zou doen? Bedenk dan dat het voor een voorwerp, weggestopt in een kast, ook geen fijn leven is. Daar krijgt iets tenslotte helemaal geen aandacht en kwijnt het weg. Zo bezien is opruimen voor zowel mensen als dingen een bevrijding en een opluchting. Zo word je van opruimen echt opgeruimder.

Als je afstand doet van voorwerpen, raadt Kondo aan deze hartelijk gedag te zeggen en te bedanken. Kondo meent dat bewust communiceren met de voorwerpen, maar ook met je huis zelf, bijdraagt aan een opgeruimder huis en een betere sfeer. Zij zegt haar huis elke keer dat ze thuis komt vriendelijk goedendag en ze bedankt het, dat het haar altijd weer beschutting geeft. Zij merkt dat haar huis hierop reageert met een fijnere sfeer en met duidelijke signalen; Kondo neemt bijvoorbeeld waar dat een bepaalde kamer iets nodig heeft. Zo

verandert opruimen in het tonen van dankbaarheid aan je eigen huis.

Antwoord

Thomas en Kondo komen uit verschillende werelden tot dezelfde conclusie. Beiden schrijven over hun huis alsof het uit meer bestaat dan materiële dingen. Kondo gaat in haar boek niet dieper in op de achtergronden hiervan, maar Linda Thomas duidt haar ervaringen met behulp van het antroposofische mensbeeld. Zij meent dat een huis, net als een mens, ook zoiets als een levenslichaam en een ziel kan hebben, waar je mee 'in gesprek' kunt raken. Daarbij beschrijft Linda Thomas hoe volgens de antroposofie alle fysieke voorwerpen met geestelijke wezens verbonden zijn, zowel positieve als negatieve. Tijdens het verzorgen en het schoonmaken van deze voorwerpen, kun je deze wezens bewust vragen stellen. Wie weet, krijg je op zekere dag antwoord.

nie

De dokter van de toekomst

Nieuwsberichten verzorgd door Petra Essink

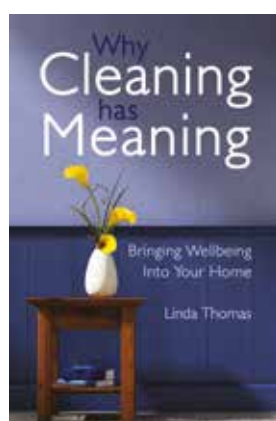
Van geneeskundestudenten wordt verwacht dat zij lef en daadkracht tonen. Hoogleraar cardiologie Angela Maas roept op tot bevlogenheid. Over de dokter van de toekomst zegt zij: 'Van een passief leertraject is de geneeskundestudie veranderd in een veel actievere opleiding. Dat vraagt om lef en daadkracht van jullie generatie om door verouderde structuren heen te breken. Alleen je punten halen is niet genoeg om een goede dokter te worden en te blijven. Niet voor niets zijn er initiatieven zoals Compassion for Care, die ernaar streven om de bezieling terug te geven aan de dokters. Bezieling komt voort uit persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke bevlogenheid, pak dat direct op als medisch student en sla daar ingeslapen dokters mee om de oren.' NRC, next, 17-9-2015



s | Marie Kondo, *Opgeruimd!* Uitgeverij A.W. Bruna, 2015



Linda Thomas, *Putzen lieben!?* Verlag am Goetheanum, vernieuwde 4^e druk, 2015



Engelse vertaling: *Why cleaning has meaning*, Floris Books, 2014

ELUWS

troposofisch huisarts Guus van der Bie om een reactie op dit bericht. Van der Bie: 'De antroposofische geneeskunde heeft vanaf het begin van haar ontstaan empathie, compassie en de professionele menselijkheid in de zorg centraal gesteld als onderdeel van de menskundige inhoud. De menselijke betrekkingen binnen de arts-patiënt relatie worden bij de opleiding in de antroposofische geneeskunde bewust verzorgd. Het is verheugend dat de huidige universitaire opleidingen dit aspect in toenemende mate erkennen en ter hand nemen'.

Geluk toch niet in een potje

'Terwijl het aantal gebruikers van psychofarmaca blijft stijgen, blijkt het aantal mensen met psychische klachten helemaal niet af te nemen,' vertelt psychiater en publicist Bram Bakker in een interview in *NRC.next* na aanleiding van de recente publicatie van zijn boek *Geluk*

uit een potje. In dat boek betoogt Bakker dat we volledig zijn doorgeschoten in onze neiging alles 'weg te slikken'. Bakker ziet de ontwikkeling van onze slikcultuur met lede ogen aan. Vorig jaar (2014) werd aan een recordaantal van 1,1 miljoen Nederlanders een antidepressivum voorgeschreven. Honderdduizenden mensen zijn aan de kalmeringstabletten, slaappillen, antipsychotica, stemmingsstabilisatoren en adhd-medicatie. Bram Bakker promoveerde in de jaren negentig van de vorige eeuw op de behandeling van de paniekstoornis met het destijds nieuwe antidepressivum paroxetine (Seroxat). Seroxat maakt deel uit van de groep SSRI's (selectieve serotonine heropnameremmers). Andere bekende middelen uit deze groep zijn: Prozac, Zoloft en Cipramil. De fabrikanten beloofden dat de SSRI's het gebruik van de verslavende benzodiazepines (oxazepam, Valium, etc.) zouden terugdringen. Dertig jaar verder komt Bakker tot de conclusie dat het aantal mensen

met psychische klachten niet is afgenomen, terwijl het aantal gebruikers van psychofarmaca blijft stijgen. Bakker geloofde in de vooruitgang die werd beloofd. Talloze praatjes hield hij voor groepen huisartsen, om ze uit te leggen hoe een paniekstoornis te herkennen is, zonder zich bewust te zijn dat hij daarmee een belangrijke bijdrage leverde aan het voorschrijfgedrag van die artsen. Bakker: 'Ik voel me daar achteraf slecht bij, want met name huisartsen schrijven veel te gemakkelijk antidepressiva voor tegenwoordig'. De beloften van de fabrikanten werden niet waargemaakt: we slikken enkel meer benzodiazepines dan dertig jaar terug, en de bijwerkingen van de SSRI's blijken serieuzer dan gedacht. Veel voorkomende bijwerkingen als gewichtstoename en seksuele functiestoornissen hebben bij veel mensen geresulteerd in gebrekkige therapietrouw, en na het stoppen met de behandeling komen de psychische klachten vaak snel weer terug. Bakker: 'Dat medi-

catie soms noodzakelijk is, en zeker in crisis-situaties zelfs onontbeerlijk kan zijn, zal niemand betwifelen. De middelen die daarvoor gebruikt kunnen worden zijn er echter al heel lang, en de nieuwere medicatie heeft daar niets in veranderd. Terwijl Nederland in onderzoeken nog altijd een van de gelukkigste landen in de wereld blijkt te zijn, zit de bevolking massaal aan de gelukspillen. Die de belangrijkste oorzaak van alle psychische klachten geheel onberoerd laten: onze leefwijze is het probleem, en die verander je niet met een tabletje'.



s | Bram Bakker,
Geluk uit een potje
Uitgeverij Lucht, 2015
NRC.next, 15-10-2015



Antroposofische geneeskunde

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

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

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

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

Muziektherapie

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

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

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

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

Chirofonetiek

Eindhoven, Zutphen
Praktijk voor chirofonetiek (en kunstzinnige therapie) | Floor de Boer, te Zutphen en therapeuticum Mercuur 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 M. Petersen | Burg. Dijkmeesterweg 14, 7201 AL Zutphen | T 06 165 120 41 | 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 Egeraart

Counseling praktijk | Gesprekken (vergoed door sommige aanvullende zorgverzekeringen) en geschilbeslechting (MfN geregistreerd mediator) vanuit een antroposofisch mensbeeld | www.eerlijkheidsfabriek.nl | T 035 628 49 92

Apeldoorn, Deventer, Zutphen
Gezondheidszorg- psycholoog - Praktijk voor Antroposofische Diagnostiek, Gesprekstherapie en Psychotherapie (NVAP). Ook: Psychosociale zorg ten behoeve van Oncologiepatiënten (NVPO) | Johan Littel | T 06 440 489 14 | www.johanlittel.nl

Kunstzinnige therapie - beeldend

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

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

Soest
COLORIET - Praktijk voor beeldende kunstzinnige therapie – kind & volwassene | Odette Aalhuizen | www.coloriet.nl | 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@kindertherapie-tilburg.nl | www.kindertherapie-tilburg.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

Culemborg
Lijken **gesprek en kunst** je een goed idee om sterker te worden, ergens doorheen te gaan of het leven meer richting te geven? Kijk eens op www.artesana.nl of bel 03454 761 04 | Anneke Weeda

Rotterdam/Dordrecht
AsmaraKlank Stempraktijk Stemvorming, (Werbeck) Zangtherapie, Oorsuizen/tinnitus | Brigitte van Bourgonje | T 010 420 93 71 | www.asmaraklank.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 parkeer gelegenheid

Herfstflow

Nadat we in juli zijn verhuisd naar de Boslaan, hebben we niet stil gezeten. Er is achter de schermen hard gewerkt aan de Antroposana-polis. Via het inlegvel bij deze Stroom informeren we u over de laatste stand van zaken op dit gebied.

Verder hebben onze leden en geïnteresseerden een digitale enquête ontvangen die mede tot stand is gekomen dankzij de input van onze afdelingen. Deze enquête heeft als doel om te onderzoeken wat onze achterban en eventuele toekomstige nieuwe leden vinden van de manier waarop Antroposana functioneert. En vooral ook om te inventariseren wat de wensen, verwachtingen en ideeën zijn die onder de geënquêteerden leven. Dit levert een schat aan informatie op waarmee onze toekomstvisie verder aangescherpt en waar nodig bijgestuurd kan worden. Hiervoor zullen we een compleet bestuur zeer zeker nodig hebben. De vacature voor het gezochte bestuurslid vindt u in deze Stroom.

Het delen van informatie behoort tot onze kerntaak en daarom is het goed te melden dat onze folders en een aantal artikelen tegenwoordig ook online te lezen zijn via 'downloads' op onze website.

s | Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuurslid)

Antroposofische geneeskunde helpt chronisch zieken

Een omvangrijke Duitse observationele studie bij 1510 chronisch zieken toont goede resultaten voor antroposofische geneeskunde. De proefpersonen kregen, na overleg met een goed opgeleide arts, een behandeling uit de antroposofische geneeskunde: antroposofische geneesmiddelen, beeldende therapie, euritmie of ritmische massage. Vanuit ingevulde vragenlijsten werden de gemiddelde ernst van alle symptomen en de kwaliteit van leven gedurende 48 maanden op meerdere momenten gemeten. Daarnaast werden specifieke doelstellingen en parameters vastgesteld voor de zes meestvoorkomende diagnosegroepen: astma, angststoornissen, migraine, depressie, ADHD en rugpijn. Bij aanvang van het onderzoek was de gemiddelde ziekteduur 3,5 jaar. De resultaten van deze follow-upanalyse bevestigen eerdere resultaten van de zogenaamde AMOS-studie (Anthroposophic Medicine Outcomes Study): patiënten beschrijven klinisch relevante en duurzame verbeteringen in hun ziektesymptomen en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven. Bijwerkingen veroorzaakt door de antroposofische geneeskunde zijn zeldzaam. De patienttevredenheid wordt over het algemeen geclassificeerd als hoog.

s | www.carstens-stiftung.de/artikel/anthroposophische-medizin-hilft-chronisch-kranken.html



antroposana bij u in de buurt

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

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

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

Bergen Sonja Grin | bergen@antroposana.nl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Regio's

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

Gastvereniging

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

agenda

Leiden, 16, 23 en 30 nov

Van verdragen naar (mee) dragen. De verborgen kracht van de onmacht met Christine Gruwez. Ieder mens beschikt over een kracht die het mogelijk maakt om in al het te-neer drukkende, rechtop te kunnen staan. Maar hoe doen we dat? Tijd: 16 nov 13.30u. | 30 nov 17u. | Locatie: De Zonneboom, De Laet de Kanterstraat 5 | Kosten: 105,- | Info: 071 512 3137

Leiden, 18 nov

Symposium Observatie, beeldvorming en diagnostiek in de beeldende therapie Unieke uitwisseling tussen kunstzinnige en creatieve therapie Tijd: 14.30-17u | Locatie: Hogeschool Leiden | Gratis entree | Info: www.hsleiden.nl

Driebergen, 21 en 22 nov

Seminar Oorsprong en betekenis van het denken Door Jesse Mulder. Wat is de oorsprong en de betekenis van het denken? Dat is de vraag die Rudolf Steiner in het eerste deel van zijn Filosofie van de Vrijheid centraal stelt. Aan de hand van moderne denkers wordt ingegaan op Steiners ideeën Tijd: 21 nov 10-17u | 22 nov 10-13u | Locatie: Orangerie op Reehorst terrein, Hoofdstraat 8 | Info: Jaap Lemereis | 06 1026 6086

Bergen, 21 en 28 nov

Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit Tweedaagse workshop door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut en Peter Kapenga, trainer/coach meditatietechnieken en familieopstellingen. Leer hoe je met hoog-

gevoeligheid sterker in jezelf kan staan. Gesprek en beeldend werken (schilderen, tekenen en boetseren) Tijd: 10-16u | Locatie: Berkeleij, Nesdijk 20H | Info: 023 527 95 55

Den Haag, 25 nov

Uitwendige toepassing bij antroposofische verpleegkunde Lezing door Toke Bezuijen, verpleegkundige. Over hoe de antroposofische verpleegkunde met haar uitwendige toepassingen vele mensen 'aanraakt' Tijd: 20.15u | Locatie: De Zalen, Riouwstraat 1 | Kosten: 10,- per avond, voor leden 5,- | Info: www.duindoorn.antroposana.nl

Bergen, 21 en 28 november

Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut en Peter Kapenga, coach meditatietechnieken en familieopstellingen. Leer hoe je met hooggevoeligheid sterker in jezelf kunt gaan staan Tijd: 10-16u | Locatie: Berkeleij, Nesdijk 20h | Info: www.kunsttherapiehaarlem.nl | 06 5245 1214 | marijkedevries1@versatel.nl

Amsterdam, 27-28 nov

Herfstcongres (10^e editie) Thema: salotugenese. Groot aantal lezingen en werkgroepen Locatie: Geert Groote College, Fred. Roeskestraat 8 | Info en aanmelden: www.herfstcongres.nl

Rotterdam, 28 nov

Workshop Mediteren maar dan anders... o.l.v. Brigitte van Bourgonje (stemcoach/zangtherapeut) Een innerlijke

ontwikkelingsweg, waarin je op eenvoudige wijze leert meer bewust met je aandacht in het hier en nu te zijn Tijd: 10.3 -12u | Locatie: Gezondheidscentrum Lage Land, Blondeelstraat 15 | Kosten: 25,- | Info: 010 420 93 71

Zutphen, 2 dec

Welk spoor ga jij? Gratis proefavond biografieonderzoek o.l.v. Lieke Deelstra. Tijdens deze avond ervaar je zelf de methodiek en werkwijze waardoor je je een beeld kan vormen van de werking van biografieonderzoek en wat het voor jou kan betekenen Tijd: 19.30-22u | Locatie: Atrium, Martinetinsingel 19 | Info: 06 4181 4596

Doetinchem, 19 dec

Karmische achtergronden Werkdag, georganiseerd door KarmaKringen en geleid door Jaap van de Weg m.m.v. Monnie Paashuis. Iedere gebeurtenis, ziekte of relatiestrubbeling vraagt om een antwoord in het hier en nu. Met dat antwoord geven we vorm aan de toekomst Tijd: 10-17u | Locatie: Vrije School "de Kleine Prins", Torontostraat | Kosten: 50,- (als kosten bezwaar, dan graag overleg) | Info: 0314 344 453

Bergen, 11 en 25 januari, 8 en 22 februari, 7 en 20 maart en 4 april

Eerste Hulp bij overprikelde kinderen Natuurlijke handreikingen en helende tips, voor ouders en opvoeders van schoolgaande kinderen. Door Anne Eva Korenhof, orthopedagoog en Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut en coach hoog-

gevoeligheid Tijd: 19.45-21.45u | Locatie: Berkeleij, Nesdijk 20h | Info: www.kunsttherapiehaarlem.nl | 06 5245 1214 | marijkedevries1@versatel.nl

Bergen, 13 jan

De box moet terug! Het belang van het aanbieden van grenzen voor nu en de rest van het leven Tijd: 19.30u | Locatie: Therapeuticum Egelantier | Info: w.vonder@planet.nl | 072 5816000

Bergen, 14-21-28 jan 2016

Kinderen en gedragsproblematiek Workshop Tijd: 20 - 22u | Locatie: Therapeuticum Egelantier | Info: rbongenaar@hotmail.com | 072 5897 797 | nfo@fysiotherapievree.nl | 072 589 66 99

Bergen, 30 januari 2016

Anders bekeken; niet met het hoofd maar met het hart luister je naar jezelf Workshop voor mantelzorgers Tijd: 10-15.30 u | Lokatie: Meerweg 51 | info: Nelie Tjalingii | 072 5818 556 | www.cursusinbergen.nl

Eindhoven, 11 feb 2016

In gesprek over...SOLK SOLK staat voor: Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten, ook wel als vage klachten omschreven. Spreker: Peter Staal, Antroposofisch huisarts Tijd: 20-22u | Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: leden Antroposana 5,- (niet leden 7,50) | Info: Henk Verboom | henkwillemverboom@gmail.com | 06 150 554 71



WELEDA
Since 1921

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.**



estafette
de biologische eetwinkel

zon en aarde die ons dit schenken

**BIOLOGISCHE
VOEDSEL
COÖPERATIE**

**BEZORG
DIENST**

Estafette de biologische eetwinkel kiest voor
100% biologisch en eerlijke prijzen!
Ontdek ons in: Alkmaar, Amersfoort, Amsterdam (Bos en Lommer,
Ceintuurbaan, Zeeburg, Westerpark), Arnhem, Bergen, Breda, Delft,
Den Haag, Dordrecht, Driebergen, Ede, Maastricht, Nijmegen,
Utrecht en Zutphen. Kijk op www.estafettewinkel.nl

Meer dan 250.000 mensen in Nederland maken gebruik van antroposofische of aan de antroposofie gerelateerde zorg. Antroposana heeft als doel deze zorg voor haar 5.000 leden toegankelijk te houden en waar mogelijk te stimuleren. Wij zijn op zoek naar een

Voorzitter bestuur (m/v)

De voorzitter die wij zoeken is enthousiast en energiek. Hij/zij staat voor ons doel en geeft vorm, samen met de overige bestuursleden, aan de nieuwe visie en het beleid van Antroposana. We zoeken iemand die zijn/haar kennis, ervaring en netwerk kan inzetten.

Het bestuur van Antroposana vergadert iedere maand en de belasting is gemiddeld drie uur per week. Het bestuurswerk is onbezoldigd en kent een onkostenvergoeding van €125 per maand.

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Voor meer informatie over Antroposana, kijk op
www.antroposana.nl of bel met bestuurslid
Andreas Reigersman: 06 22948530