

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Antroposofische fysiotherapie:
het vak en de opleiding | 6

Nieuwe trend:
antroposofische therapieën
in reguliere instellingen | 16

Hoe helpen zintuigen
je de zin te vinden van je leven? | 12



A photograph of three elderly men in a care home setting. They are seated around a large, bright yellow exercise ball. The man on the left, wearing a white shirt and glasses, is reaching out towards the ball. The man in the center, with white hair and glasses, is also reaching towards the ball. The man on the right, wearing a dark vest and glasses, is sitting back and watching. In the background, there is a wooden table with a potted plant and a teapot. The text "Van drie oude mannen, een verpleeghuis en euritmie" is overlaid in yellow on the right side of the image.

Van
drie oude
mannen, een
verpleeghuis
en euritmie



Het is een hele klus voor de begeleiders en vrijwilligers van verpleeghuis de Alblashof te Alblasterdam om de deelnemers voor de euritmie binnen te brengen. Toch ontstaat er direct een verwachtingsvolle blijde sfeer in de intieme ruimte waar de euritmist haar opwachting maakt. Euritmie is al bijna anderhalf jaar deel van het antroposofische aanbod in het verpleeghuis. Vandaag vormt zich een kleine groep bewoners, sommigen zeer oud, allen met dementie; een zestal vrouwen en drie mannen. Elk verschijnt op zijn eigen markante manier; ingetogen en krom, stil observerend vanuit een rolstoel, wat formeel of juist opgewekt in gesprek met een favoriete vrijwilliger. Liefdevol en geduldig krijgt iedere bewoner een vertrouwd plekje in de kring van stoelen toebedeeld. Ongeschreven wet zijn drie vrije stoelen op rij voor 'de drie mannen'...

Tekst | Guido Smeding

Fotografie | Heidi Arts

De heren van Es, Dekker en Huitema, respectievelijk 96, 88 en 86 jaar oud, zijn meer dan 'gewone oude mannen'; zij zijn levende verhalen. Er is weinig nodig om te ervaren dat deze mannen betekenisvolle maatschappelijke levens achter zich hebben. Meneer van Es heeft voor de gelegenheid een stijlvol vestje aangetrokken, terwijl meneer Dekker met levenswijze guitigheid zijn wat verwarde overbuurvrouw aanziet. Hoewel meneer Huitema het meest in zichzelf gekeerd lijkt, is hij bewegelijk en straalt humor uit. In de woorden die

hij zo moeilijk vinden kan is toch de discretie voelbaar die hij zich vroeger eigen maakte in een voorname functie, één waarover hij liever niet spreken wil.

Na een kort welkom voor iedereen weet euritmiste Hermie Stolk met een vloeiend gebaar en heldere stem de aandacht van het groepje naar zich toe te trekken; even ontstaat er een stilte. Haast ongemerkt heeft de pianist plaatsgenomen, half verscholen achter de piano. Hij kijkt over de rand in afwachting van een teken van de euritmiste. Een van de aanwezige vrouwen 'gooit' nog onverwacht een opmerking in de groep, maar de euritmiste laat zich niet van de wijs brengen en begint haar spreuk met een krachtig gearticuleerd 'Ik'. Zij kruist haar handen op de borst, terwijl zij afwachting de kring rond blik. Meteen blijkt hoe bekend dit ritueel al is bij de bewoners; zij prevelen de tekst mee en spiegelen met hun armen haar gebaar. De piano begint een lichte walsende driekwartsmaat. Haast tastbaar weeft de euritmie een vloeiende lijn tussen woord, klank, muziek en beweging. Een rijk spectrum aan stemmingen zweeft door het zaaltje, raakt de ouderen aan en neemt ze in een stille beweging met zich mee. Zij 'stijgen' in hun bewegingen op met de zon, naar de hemel, de wolken, waarna een zachte lenteregen hen mee terug neemt naar de aarde om uiteindelijk weer te eindigen bij 'de zon'.

Het wekt verwondering om te zien hoe de euritmie een brug vormt voor deze oude mensen die door hun dementie haast niets meer uit het heden vasthouden. Een brug die hen weer verbindt aan zichzelf, aan betekenisvolle woorden, aan klanken en gebaren, aan hun medebewoners en aan fijne sferen die ze nu innerlijk wél mee kunnen nemen. Wanneer de piano een puntig ritme neerzet gaan de armbewegingen van meneer Huitema spontaan over in de gebaren van een begeistert dirigent. Met zachte hand brengt de euritmiste hem terug naar de oefening. Meneer Huitema kijkt haar ondeugend aan, maar knikt begrijpend, terwijl meneer Dekker zich grinnikend naar de geconcentreerde van Es wendt. Ieder van het drietal is verzot op muziek en geniet met volle teugen van de pianoklanken, hoewel het van meneer van Es best wat 'jazzyer' mag.

Na een klein uur met pauze eindigt de euritmie met spraak en gebaar: 'Ik en Jij... samen zijn we Wij'. Alle deelnemers vormen met de (nu warme) handen in elkaar een kring. In blijde stemming wordt het samenzijn afgesloten: 'tot volgende week!'.



Zin om te verbinden

Het zijn onze zintuigen die ons in staat stellen onszelf te verbinden met de wereld om ons heen. Dat gaat verder dan het leggen van lijntjes tussen binnen- en buitenwereld. In hun bijzondere twaalfvoudige complexiteit en onderlinge samenwerking, laveren ze ons door het leven en helpen ons de zin ervan te vinden. Het is daarom zinvol om stil te staan bij de zin van zintuigen. Dat doen we in deze Stroom, omgevings- en zintuigdeskundige Iris Bakker helpt ons op weg.

Minstens zo belangrijk als onze connectie met de buitenwereld, is de verbinding met ons eigen lichaam. De antroposofische fysiotherapie, die stevig wortelt in de reguliere fysiotherapie, heeft hierover veel kennis in huis. Hannie Bakker, fysiotherapeut en docent aan de opleiding antroposofische fysiotherapie vertelt hoe het toegaat in haar behandelkamer en wat je kunt verwachten van de opleiding.

Ook in deze Stroom: de signalering van een nieuwe trend. Op steeds meer plekken raken de reguliere zorg en de antroposofische met elkaar geïntegreerd, bijvoorbeeld door antroposofische therapieën aan te bieden in reguliere zorginstellingen. Annemieke van Oostveen, specialist ouderengeneeskunde in een regulier verpleeghuis, vertelt over de vruchtbare verbinding tussen de reguliere en antroposofische geneeskunde in het verpleeghuis de Alblashof te Alblas-serwaard.

Antroposana behartigt de belangen van iedereen die kiest voor antroposofische gezondheidszorg; een gezondheidszorg die verder bouwt op de reguliere geneeskunde en er tegelijkertijd een aanvulling op is. Antroposana is financieel afhankelijk van lidmaatschaps-gelden. Des te meer steun, des te meer inbreng we hebben bij instanties die beslissen over wetgeving en bij verzekeraars. Met als doel dat de antroposofische gezondheidszorg zich verder ontwikkelt en voor iedereen bereikbaar blijft. Door Antroposana te steunen, ontvang je bovendien veel inspiratie over hoe je goed voor je eigen gezondheid kunt zorgen. We nodigen je uit om mee te helpen deze mooie aanvullende zorgmethode de toekomst in te dragen.

Zin om je te verbinden met Antroposana?

PE en MD

Colofon

12e jaargang, nr. 2, lente 2016

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Marjolein

Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen

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 1 juni 2016

Advertenties advertenties@antroposana.nl,

06 486 237 41

Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl

Vragen Antroposana antroposana@antroposana.nl

flexisgroep.nl, (020) 62 60 628

Overige vragen info@antroposana.nl

of bel: (085) 77 31 440, di-wo-do 11-14 u

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

Office manager Mirjam van Groenestein

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

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

© 2016, 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.



Passie

Column | Peter Staal



(Foto: Florian Staal)

Passie is in. Passie scoort. Als je iets met passie doet, ben je goed bezig. Dat is cool en geeft sentimenten die passen bij een zwemsessie in ijswater of brood eten dat, afgaande op het etiket, met Passie gebakken is. Dan moet ik wel een enorme sukkel zijn als ik beweer dat ik als huisarts niet altijd met passie werk. Helaas is dat wel zo. Het contact met patiënten vind ik na al die jaren nog steeds leuk en daar kan je gelukkig met redelijkheid van passie spreken. Maar er moet, om al die gesprekken te kunnen doen, tegenwoordig veel om het vak heen gebeuren. Daar zit nog wel veel leuks tussen, zoals nascholing en intercollegiaal overleg, maar ook veel technische en administratieve kanten, waar menig huisarts een punthoofd van krijgt. Al deze extra's samen zijn de reden waarom huisartsen massaal actie voeren. In oktober vorig jaar 'spijkerde' (met plakband het waren glazen deuren) een groep huisartsen het manifest *Het Roer Moet Om*, gericht tegen de bureaucratie van de ziektekostenverzekeraars en de overheid, en getekend door driekwart van alle huisartsen, op de deuren van het ministerie van VWS. Dat heeft veel in beweging gezet. Als antroposofisch arts voel ik mij extra betrokken bij dit debat, juist omdat een antroposofische arts inziet dat het persoonlijke contact met de patiënt zo belangrijk is in het vak. Én omdat je het beter volhoudt als je met passie je werk kan doen. Dat is de ene kant. Maar hoe zit het met de passie van de patiënt?

Uit onderzoek blijkt dat de gemiddelde Nederlandse patiënt zijn eigen huisarts erg waardeert. Diezelfde patiënt wordt echter niet gehoord in de discussies die de zorg nieuw elan moeten geven. Onterecht, want het is juist 'de patiënt' waar het allemaal om draait. Mij valt op dat veel gebruikers van de zorg nog passief zijn in het 'vormgeven' van hun gezondheidszorg.

Dat is niet zo vreemd, want actief zijn voor je eigen ge-

zondheidszorg betekent dat je iets moet doen, al voordat je ziek bent. Gewoon vanuit de wens hoe je het zou willen hebben, 'voor het geval dat ...'. Bijvoorbeeld door je aanvullend te verzekeren voor integratieve zorg. In de toekomst verwacht ik meer invloed van de patiënten; er ontstaan steeds meer initiatieven zoals 'patient included' bij het Radboud UMC. Hun inbreng zal positief zijn voor de 'bedrijfsvoering' van de geneeskunde.

Het neerzetten van een gezonde gezondheidszorg is voor mij net zo iets als het kopen van biologische voeding. Dat doe je niet alleen omdat je geld over hebt of omdat het beter is voor je eigen gezondheid. Met biologisch consumeren draag je mede zorg voor de aarde en daarmee is biologisch eten een statement. Een passie. Om dezelfde reden vind ik het belangrijk dat mensen voor integratieve geneeskunde kunnen kiezen. Met de keuze voor integratieve therapieën doe je enerzijds iets voor je eigen lijf en intussen maak je ook een statement. Ondanks alle tijdrovende 'extra's' van een huisarts is de antroposofische geneeskunde nog steeds mijn passie. Net zoals de antroposofische geneesmiddelen! Dat zijn prachtige middelen die de werking van het lichaam ondersteunen en ze zijn op geen enkele wijze belastend voor de aarde. Ik hoop dat we meer gaan nadenken over welke systemen er achter welke vormen van geneeskunde zitten. Kies je bijvoorbeeld voor symptoom onderdrukkende pillen of heb je toch liever een geneesmiddel dat het lichaam aanzet tot genezing? Als passie van twee kanten komt, heb je goud in handen!

s | Peter Staal is antroposofisch huisarts

'We plaatsen het vak in een breder perspectief,' zo verwoordt fysiotherapeut en docent Hannie Bakker de leerschool die fysiotherapeuten gaan als ze, na hun reguliere opleiding, door willen tot antroposofisch fysiotherapeut. 'Alles wat ze geleerd hebben klopt wel, maar het is veel breder dan ze tot dan toe dachten.' *Tekst | Kalle Heesen Fotografie | Heidi Arts*

Als kind had Hannie Bakker een goed gevoel voor taal, dus het secretaressewerk leek bij haar te passen. Slechts zeven jaar hield ze dit vol voordat ze erin vastliep en een andere weg insloeg. Die van de fysiotherapie: 'Zo moet dat soms gaan,' concludeert ze nu.

Breder denkkader

Het werk als fysiotherapeut beviel haar goed, maar er miste iets: 'Ik vond dat patiënten om hun klachten heen veel vertelden waarvan ik het gevoel had dat het relevant was. Ik had alleen geen denkkader meegekregen om dat in te plaatsen.'

Via een lezing over gezonde voeding, kwam ze in contact met de antroposofische geneeskunde en haar kijk op fysiotherapie: 'In 1982 zat ik in de eerste groep fysiotherapeuten die in Nederland antroposofisch geschoold werden. Daarvoor moest je naar Duitsland om het vak te leren.'

Hoewel ze de eerste paar lessen overspoeld werd door nieuwe informatie, was ze blij dat ze de stap had gezet: 'Er vielen opeens allemaal kwartjes. Ik hoefde me niet meer te beperken tot het meetbare, weegbare en telbare, maar leerde kijken naar de processen die daarachter spelen. Het boek waarin ik kon bladeren werd opeens veel groter.'

Al snel kon Bakker aan de slag in het therapeutisch Aquamarijn in Arnhem. Daar werkt de nu 61-jarige Hannie nog steeds: 'We waren toen nog met zes mensen,' herinnert ze zich, 'op dit moment lopen we hier met achttien behandelers rond. Samen met collega's in het Therapeutisch vormen we ons een beeld van patiënten en hun ziektegeschiedenis en brengen daarin onze inzichten bij elkaar.'

Kijken áchter spieren en gewrichten

Doordat de antroposofische fysiotherapie procesmatig kijkt, kan die vragen beantwoorden die verder gaan dan alleen de spieren en gewrichten. Een willekeurige patiënt met spit, is

'Ik praat iedereen met rugklachten een hemd in'

volgens Bakker een goed voorbeeld: 'Heel vaak blijkt dat iemand die dat krijgt, een periode gehad heeft met veel indrukken. Soms is dat een reis, maar het kan ook een verlies zijn of een drukke tijd op het werk. De pijn laat zien dat de ziel als het ware 'zijn anker heeft uitgeslagen' om nog verbinding te houden met de lichamelijke basis. De behandeling die ik geef, helpt mensen om te verwerken en los te laten. Om letterlijk en figuurlijk weer meer uit te ademen. Tijdens het narusten leg ik een plak warme bijenwas onder hun rug om weer echt tot zichzelf te komen.'

Niet alleen een fysieke aanleiding, zoals bij spit, kan een aanleiding zijn om naar een antroposofisch fysiotherapeut te gaan: 'We behandelen bijvoorbeeld ook kinderen met klachten als bedplassen, niet goed eten of te druk zijn op school. Die kinderen worden door onze manier van aanraken weer in contact gebracht met hun lichamelijke basis; ze merken dan dat een heleboel dingen weer 'vanzelf' goed (lijken te) gaan.'

Aanvullend

Een afgeronde reguliere fysiotherapie-opleiding is een harde eis om de antroposofische opleiding te mogen doen: 'De re-



Doordat de antroposofische fysiotherapie procesmatig kijkt, kan die vragen beantwoorden die verder gaan dan alleen de spieren en gewrichten

guliëre opleiding biedt een grondige basis van anatomie, fysiologie en ziekteleer. Alle antroposofische opleidingen in de gezondheidszorg zijn additief, aanvullend. De behandelingen worden vergoed door de verzekering.

We werken bij Aquamarijn bovendien met nieuw ontwikkelde therapievormen: manuele therapie, Bowen, ademtraining, craniosacraaltherapie, medical taping en hartcoherentie. Bij al deze therapieën kun je 'met antroposofische ogen kijken wat je doet', vertelt Hannie.

Omhullend

'Er komen hier wel eens mensen 'per ongeluk' terecht,' heeft Hannie gemerkt, 'wij zijn dan simpelweg de dichtstbijzijnde fysiotherapiepraktijk, die mensen hebben geen idee wat antroposofie is. De ervaring die ze hier krijgen is vaak anders dan ze verwachten. Ze komen binnen in een warme behandelruimte. Ze mogen op een flanellen dekbed gaan liggen en krijgen een warme kruik aan hun voeten. Dan worden ze gemasseerd met uitnodigende zachte massagehandgrepen. We gebruiken een passende etherische olie. Daarna worden ze in de warme bijenwas gelegd. De mensen ervaren het als heel weldadig. Het is zo omhullend wat we hier doen. Vaak hebben ze het gevoel helemaal tot zichzelf te komen.'

Het individu 'lezen'

De basisdriedeling die in het reguliere fysiotherapieberoep naar voren komt: beweging, massage en fysieke technieken, is ook aanwezig in de antroposofische variant. Bij de fysieke technieken (warmtebehandeling, elektro-ultrageluidtherapie) is het verschil niet zo groot: 'Wij werken niet met stroomappa-



raten, maar warmtebehandeling doen wij ook. Alleen dan met bijenwas,' legt Hannie uit, 'ook gebruiken we tegenwoordig een infrarood-slaapzak om mensen te doorwarmen. We ondersteunen hiermee de opbouwkrachten in de mens.'

Bij de bewegingstherapie is het verschil al duidelijker zichtbaar: 'De reguliere trend is vooral om de mensen aan het sporten te krijgen. Sommige praktijken zijn halve sportscholen aan het worden. Er wordt gewerkt aan kwantiteit: de hoeveelheid spierkracht telt. Wij kijken ook naar de kwalitatieve kant,' vertelt Hannie, 'het menselijk bewegen is een karakteristieke uitdrukking van de manier waarop die mens die in zijn lichaam woont. Hóé beweegt iemand? Hoe verbindt iemand zich met

zijn of haar lichaam? Hoe verhoudt hij of zij zich daarmee tot de ruimte om zich heen?'

De massage is in de reguliere fysiotherapie bijna weg geweest, maar komt langzaam weer terug. In de antroposofisch fysiotherapie is massage altijd de basis gebleven: 'Ita Wegman heeft, samen met anderen, de 'ritmische massage' uitgewerkt. Dat is een enorme omvorming van de reguliere massage. Regulier wordt veel gedrukt en gewreven. In de antroposofische massage ben je altijd bezig met een massage van samenballen en weer loslaten. Je bent ademend aan het bewegen met je handen', legt Hannie uit.

'Iedere lichaamsstructuur is individueel. Een antroposofisch fysiotherapeut is getraind om dat individuele te kunnen 'le-



Wie is Hannie Bakker?

Naast haar werk als antroposofisch fysiotherapeut bij Therapeuticum Aquamarijn werkt Hannie Bakker als biografisch coach en voert levensloopgesprekken met mensen die een biografische vraag hebben.

Ze is docent aan de Antroposofische Fysiotherapie-Opleiding, aan het Instituut voor Biografie en is een van de twee modulecoördinatoren van de interdisciplinaire Basismodule Academie Antroposofische Gezondheidszorg. Deze basiscursus vormt het begin van de opleiding tot antroposofisch fysiotherapeut¹. In oktober 2016 start het tweejarige beroepsspecifieke vervolgtraject².

s | ¹ www.academieag.nl

² www.nvaf.info



zen' met zijn handen. Wij kijken naar aarde-, water-, lucht- of warmteachtige kwaliteiten,' beschrijft Hannie, om daarna toe te voegen: 'Het gaat in de ritmische massage om de oerdy- namiek van de genezende, ritmische processen: verbinden en loslaten. Daarmee kun je iemand een nieuw evenwicht aanrei- ken. In wezen is elk ziekteproces een zoektocht naar herstel- len van de individuele gezondheidsbalans. Daarmee 'leert' een mens, en is genezen ook een ontwikkelingsproces,' beschrijft Hannie.

Bewustwording

De toegevoegde kennis die de antroposofische fysiothera- peut heeft, zorgt ook voor meer verantwoordelijkheid. Bij- voorbeeld de kennis die de antroposofische fysiotherapeu- ten hebben over het warmtelichaam van de mens: 'Ik praat iedereen met rugklachten een hemd in,' grinnikt Hannie, 'omdat ik weet hoe belangrijk het is om je warmteorganisme goed te verzorgen. Als je dat goed verzorgt is, blijf je beter 'in je huis' en is er minder kans op klachten.'

Naast een antwoord vinden voor de klacht, zijn de antropo- sofische fysiotherapeuten vooral bezig met patiënten bewust maken van het ontstaan van de klacht, en de onbalans die dit laat zien: 'Dat willen de patiënten die hier komen ook. Velen van hen vragen zich af wat een aandoening voor hen betekent en hoe ze zelf een bijdrage kunnen leveren aan het herstel. Via de ontmoeting en door ze meer bewustzijn over hun klacht te geven, geven we ze hun autonomie terug.' Dat het inderdaad lukt om de mensen te helpen meer bewust te worden van hun lichaam, blijkt volgens Hannie wel: 'Bij ons komt het zelfs voor dat mensen preventief komen, omdat ze al voelen dat er spanning begint te ontstaan.'

Antroposana
Lezersaanbieding:
Met 50% korting naar

Karma, gezondheid en ziekte

Een lezing door
Jaap van de Weg
arts en auteur

Waar komen onze ziektes vandaan? Op welke manier heeft mijn gezondheid iets met mijzelf te maken? In deze lezing gaan we op zoek naar de samenhang tussen individu, gezondheid en ziekte en vooral naar de ontwikkelingsmogelijkheden die geopend worden als we deze vragen vraagstuk bekijken vanuit het perspectief van het karma.

Wanneer donderdag 19 mei 2016.
Liefst aanmelden, anna@bureau-ana.nl,
maar binnenlopen kan ook
Tijd 20.00 tot 22.00 uur
Lokatie De Salaamander, Heimanslaan 2
Culemborg

Korting Met deze bon, krijgt 50% op de entree:
u betaalt € 5,- ipv € 10,-

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg



Knip uit en kom!



tandartsenpraktijk
Aesculus Cortex



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl
Peter Borm

info@tandartsborm.nl Burgemeestersplein 13A
026-3515648 6814 DM Arnhem



Het raadsel van het
ik van de mens

€17,50 inclusief verzendkosten.
Te verkrijgen bij: www.parsival.org

185 pagina's, uitgegeven in eigen
beheer. ISBN 978-90-902825-5

Wat is Antroposofie?
Het raadsel van het
ik van de mens
Jan Zee



PURE EN EERLIJKE PRODUCTEN

**BIO LOGISCH VOOR DIER,
PLANT EN BODEM**



www.bio-ron.com • info@bio-ron.com • 0525-656795



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

BedAffair is dé nieuwe on- en offline ecologische
beddenspecialzaak met 120m² 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 € 436,- (90X200 cm)**

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

**Babymatrassen verkrijgbaar
VANAF € 179,- (60X120 cm)**

Woonwarenhuis Design o2o
Pedro de Medinalaan 89-91, 1^e etage
1086 XP Amsterdam-IJburg
(gratis parkeren!)

5% korting op alle matrassen
met actiecode Stroom2016

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




**Zorg voor
goed eten**



Ontdek Estafette de biologische eetwinkel

- biologische voedselcoöperatie • al 3000 leden
- 100% biologisch • eerlijk van boer tot bord • eigen imkerij

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

Lekker je biologische boodschappen thuis laten bezorgen?
Kijk op www.estafettebezorgdienst.nl



Groeiende interesse in complementaire zorg

In Nederland, maar ook wereldwijd, is er een toenemende interesse in goede complementaire zorg. Deze ontwikkeling daagt de antroposofische gezondheidszorg (AG) uit om zich goed te profileren, zodat haar bijdrage aan de integratie van reguliere en complementaire zorg ('Integrative Medicine') ten goede kan komen aan zo veel mogelijk mensen. De twee hierna volgende voorbeelden getuigen van die groeiende interesse.

Benoeming ZonMW-begeleidingscommissie Consortium Complementaire Zorg

ZonMW, het overheidsfonds dat gezondheidsonderzoek financiert én het gebruik van de ontwikkelde kennis stimuleert, heeft per februari 2016 een begeleidingscommissie voor een consortium Complementaire Zorg ingericht. Deze commissie zal partners bijeen brengen en in gezamenlijkheid een vorm voor het consortium ontwikkelen. Één en ander is gebaseerd op het advies van de Stuurgroep Implementatie evidence based complementaire zorg, die concludeert dat er bij alle stakeholders – patiënten, beroepsbeoefenaren, onderzoekers, complementair behandelaren en bestuurders – een groeiend draagvlak is voor de verdere ontwikkeling van complementaire zorg in Nederland, mits dit ondersteund wordt door onderzoek, kennisbundeling en toegankelijkheid van kennis.

WHO traditional medicine strategy: 2014-2023

In 2013 verscheen het rapport *WHO traditional medicine strategy: 2014-2023*. Dit document 'aims to support Member States in developing proactive policies and implementing action plans that will strengthen the role traditional medicine plays in keeping populations healthy.'

- Het lectoraat Antroposofische
- Gezondheidszorg (AG) aan
- Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkon-
- derzoek op het terrein van de AG. Het lectoraat helpt
- daarmee om (a) de AG-zorgpraktijk verder te ontwik-
- kelen, (b) deze wetenschappelijk te verantwoorden, (c)
- verantwoorde communicatie over AG mogelijk te ma-
- ken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg
- optimaal mogelijk te maken, en (e) de AG-opleidingen
- inhoudelijk te ondersteunen. Het lectoraat heeft mo-
- menteel 10 medewerkers en werkt samen met (inter)
- nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.

s | www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

AG positioneren

Binnen deze (inter)nationale ontwikkelingen is het belangrijk dat de AG zich professioneel positioneert. Vanuit het reguliere veld (verwijzende of samenwerkende zorgprofessionals, bestuurders en patiënten) zal er toenemend behoefte zijn aan toegankelijke, evidence-based informatie over: veiligheid, (kosten)effectiviteit, klantervaringen, meerwaarde en werkwijze van AG bij reguliere indicaties. Het lectoraat draagt bij aan het vervullen van deze behoeften door:

- de ontwikkeling van AG-zorgprogramma's voor reguliere indicaties
 - het uitvoeren van onderzoek om bewijs te verkrijgen van veiligheid, (kosten)effectiviteit, klantervaringen van AG bij regulier indicaties, alsook het beschrijven van de meerwaarde en werkwijze van AG
 - het bundelen van de wereldwijde 'evidence' van AG
 - het ontwikkelen van PR- & communicatiestrategieën die de vindbaarheid van al deze informatie vereenvoudigen.
- Natuurlijk doen we dit in nauwe samenwerking met het AG-veld.



Zin

'Om werkelijk te begrijpen hoe de fysieke omgeving invloed heeft op onze gezondheid, zullen we om te beginnen meer inzicht moeten krijgen in de werking van onze zintuigen.' Dat zegt Iris Bakker, specialist op het gebied van het helpen creëren van helende omgevingen. Tijdens haar promotieonderzoek leerde ze over het bestaan van twaalf zintuigen, in plaats van de bekende vijf. *Tekst | Petra Essink Fotografie | Iris Bakker*

Het Boskoopse huis van Iris Bakker straalt onmiskenbaar uit dat haar kennis over de zintuigen veel verder doorwerkte dan alleen in een proefschrift. Bij binnenkomst wijst ze op de *geglaceerde* muren in de hal. Bakker: 'Op die muren zijn zeven dunne laagjes verf met verschillende pigmenten aangebracht. Het effect van de wandkleur verandert afhankelijk van de variatie van het daglicht. Deze wijze van kleuring brengt variatie en maakt

levendig. Die 'beweeglijkheid' moet je wel doseren, daarom is voor de strook onderaan tot aan de balustrade dekkende verf gebruikt. Dat geeft een gevoel van stabiliteit, want het heeft een effect op je evenwichtszintuig.'

Zintuigen helpen je de zin te vinden

'In de reguliere literatuur worden altijd vijf zintuigen genoemd zoals Aristoteles deze verwoordde: de geurzin, de tastzin, de smaakzin, de gehoorzin

en de gezichtszin', legt Bakker uit. Ze vervolgt: 'Steiner heeft twaalf zintuigen benoemd en heeft ons tevens leren inzien dat de werking van de zintuigen veel complexer is dan de meeste mensen denken, mede omdat ze voortdurend met elkaar samenwerken. Ik heb me lang afgevraagd hoe die wijze Aristoteles zo dom kon zijn om slechts vijf zintuigen te beschrijven. Pas toen ik me verdiepte in zijn tijdgeest, begreep ik dat Aristote-

12

tuigen als gidsen

les vanuit een heel ander bewustzijn leefde dan wij nu. Dat zie je terug in de taal. In oude talen als het Oud-Egyptisch en het Oud-Hebreeuws ligt het accent op het werkwoord. In de talen van onze tijd daarentegen staat het zelfstandige naamwoord centraal. Terwijl het bij werkwoorden altijd gaat over *verbinden*, leggen wij met het accent op de zelfstandige naamwoorden de focus op *isoleren*. In deze tijd zijn wij geïsoleerd geraakt van onze omgeving. Het gevolg is dat wij door de afstand die deze isolatie met zich meebrengt, onze omgeving anders zijn gaan waarnemen en we de

behoefte hebben gekregen om meer zintuigen te gaan benoemen.

Door die twaalf zintuigen te bestuderen, en te gaan begrijpen hoe de verschillende zintuigen continu met elkaar interveniëren, ga je scherper zien hoe de totaliteit van de omgeving effect heeft op mensen. Je bent bovendien in staat concrete handvatten te ontwikkelen hoe je gezondmakende omgevingen, in kunt richten. Onze zin-tuigen helpen ons om de zin te vinden van ons levenspad.'

Waterpas en pendels

'Het dieperliggende werkingsprincipe van de zintuigen leerde ik van Goethe. Van hem is de uitspraak: *Das Gefühl der Wasserwaage und des Perpendikels ist die Grundlage unseres Menschseins*. Hij bedoelt daarmee dat we als mens in ons leven proberen om tijdens alle ervaringen onze rug (de waterpas) recht te houden. Soms gebeurt er heel veel tegelijk en neigen we uit balans te raken en 'krom' te gaan lopen. Gelukkig krijgt de waterpas hulp van een twaalfstal pendels, de zintuigen. Net als pendels hebben zintuigen een bepaald bereik waarin ze kunnen uitslaan. Voor ieder zintuig bestaat een minimale en een maximale belasting. Denk daarbij aan de gehoorzin. Als er teveel lawaai is, slaat het pendeltje te ver uit en dat ervaren we als onprettig. Maar helemaal geen prikkeling is ook ernstig. Uit onderzoek is bekend

dat wanneer we volledig verstoken zijn van indrukken we binnen korte tijd psychisch sterk gestoord raken.'

Makkelijk schoon te maken, maar niet veilig

Op de vraag hoe de ideale gezonde omgeving eruitziet antwoordt Bakker: 'De werking van de zintuigen kent een universele grondslag: in een harmonische omgeving bestaat er een balans tussen *orde* en *variatie*, waarbij alle zintuigen een rol spelen. Een omgeving vraagt altijd om een zekere orde, waardoor we dingen om ons heen herkennen. Daarnaast moet er variatie zijn, wat het waarnemen levendig en interessant maakt.

Wat je bijvoorbeeld ziet in ziekenhuizen en zorginstellingen is dat alle oppervlakken van vloeren, tafels, stoelen en vensterbanken vlak zijn, en vaak van kunststof. Dat heeft als voordeel dat je ze makkelijk schoon kunt maken. Een nadeel is dat door die gelijksoortige oppervlakken de tastzin weinig geactiveerd wordt. De tastzin is een bijzonder gedifferentieerd zintuig, waarmee je waarneemt of iets hard of zacht, hol of bol, glad of ruw is. Uit de ontwikkelingspsychologie weten we dat gezonde tastzinprikkeling zorgt voor een gevoel van veiligheid. Vanuit dit besef kun je concluderen dat de strakke, gladde oppervlakten in ziekenhuiskamers niet bevorderend zijn voor het menselijk welbevinden.'

De twaalf zintuigen

Lichamelijk zintuigen

1. tastzin
2. levenszin
3. zelfbewegingszin
4. evenwichtszin

Kwaliteits- of zielezintuigen

5. reukzin
6. smaakzin
7. gezichtszin
8. warmtezin

Sociaal-geestelijke zintuigen

9. Gehoorzin
10. Taalzin
11. Voorstellingszin
12. Ik-zin



Jacobs ladder, met complementaire kleuren

Kleur als ingang

Na haar promotie verdiepte Bakker zich samen met Jan de Boon verder in de werking van kleur op onze zintuigen. In aanvang liepen ze aan tegen het feit dat veel wetenschappelijk onderzoek op dit gebied elkaar tegenspreekt. Bakker: 'Oppervlakkig gezien zou je denken dat alleen de gezichtszin kleur waarneemt. Bij kleurervaring spelen echter alle zintuigen een rol. Door de tijd te nemen voor het zorgvuldig observeren van de natuur, ontdekten we langzamerhand patro-



Afstervend beukenblad, waaruit de kleuren zich langzaam terugtrekken

nen. Zintuigen werken met contrasten: de pendels gaan heen en weer tussen warm en koud, hard en zacht: ze zijn polair. Ook kleur laat zich ervaren via die contrasten. Als een kleurstelling in balans is, dan zie je de complementaire kleuren, zoals die tegenover elkaar staan aangegeven in de kleurencirkel van Goethe, tegelijkertijd. Heel duidelijk is dat bijvoorbeeld bij de Jacobsladder waar het complementaire geel en paars prachtig in balans is. Zo'n kleurbalans ervaar je met je evenwichtszin. Nog een paar voorbeelden: een (dis)

harmonie in de verhouding licht-duister: neem je waar met de gezichtszin. Warme en koude kleuren ervaren we met onze warmtezin en zoete kleuren met de smaakzin. Om de status van het proces ontluiken versus sterven in de natuur te herkennen, helpt de geurzin ons: bij verwelken treedt de kleur terug, er vindt een vertroebeling plaats en een verwitting. Dat kun je zo mooi zien aan het afstervende beukenblad.

De kennis van de twaalf zintuigen is geen eenvoudig materie. Jan de Boon en ik zijn lange tijd bezig geweest om de werking van de zintuigen als het ware te proeven en 'op te eten'. We hebben er heel lang op zitten kauwen. De boeken van Albert Soesman en Wulf Schneider over het onderwerp zijn van grote hulp geweest.

We staan in feite nog maar aan het begin van het beter gaan begrijpen van de werking ervan. Ik heb ervaren dat het steeds bewuster leren kijken door de bril van de verschillende zintuigen enorm verrijkend is. Je gaat de natuur als nog mooier ervaren! Kleuren in de natuur verkwikken onze zintuigen en helpen ons een richting te vinden op ons levenspad.'



Wie is Iris Bakker?

Iris Bakker (1961) studeerde Bouwkunde aan de Technische Universiteit in Delft. In 2014 promoveerde ze op het onderwerp *helende omgevingen*. In haar onderzoek stuitte ze op het werk van Steiner over zintuigen en de inzichten van Goethe. Van hen leerde ze over de diepere waarden binnen de wisselwerking tussen mens en omgeving. Daarover schreef ze, samen met (kunst)schilder en architect Jan de Boon, twee boeken: *Zorg voor mens en omgeving, het zintuig als maatstaf* (2012) en *De Helende Natuur, met kleur als onze gids* (2015). Vanuit haar bedrijf *Levenswerken* helpt ze, via workshops en advieswerk, mensen bij het realiseren van vitaliserende omgevingen.

boeken

De twaalf zintuigen

Huisarts Albert Soesman hoorde vaak dat mensen niet uit de voeten konden met de uitgeschreven lezingen van Steiner over de menselijke zintuigen. Dat zijn antwoord daarop is om een lezing van zichzelf uit te schrijven, is op zijn minst dapper te noemen.

Soesman slaagt er echter wonderwel goed in. In zeer begrijpelijke taal doorspekt met grapjes en kwinkslagen ('Ik heb heel wat bevallingen gedaan, maar ik heb nog nooit een kind uit een lichaam zien komen. De essentie is juist dat een kind *in* een lichaam komt.') behandelt hij ze alle twaalf. Niet vijf, twaalf...

Want, om een voorbeeld te noemen: als er iets 'niet goed zit' in je lichaam kun je dat waarnemen. Maar niet met de vijf 'bekende' zintuigen. Daar moet dus al een extra zintuig voor zijn.

Met een rustige opbouw, waarin woorden als 'etherisch' en 'astraal' vooral worden omschreven in plaats van benoemd, loodst Soesman ons langs onze zintuigen en hun verbinding met de dierenriem.

Tijdens die reis zet hij regelmatig dingen op zijn kop, waarbij je als lezer alleen maar tot de conclusie kunt komen, dat deze twaalfvoudige versie veel logischer is dan wat je eerst dacht.

De twaalf zintuigen is geen boek om uit de bibliotheek te halen. Veel eerder is



het een boek om te kopen en in huis te hebben, zodat je het kunt lezen, herlezen en af en toe in kunt bladeren. Want je leest elke keer iets nieuws! KH

s | *De twaalf zintuigen* Albert Soesman Uitgeverij Christofoor, 2014. € 22,50

Zorg voor mens en omgeving

In dit bijzondere, origineel vormgegeven boek worden de twaalf zintuigen op een integrale en verrassend eigentijdse manier onderzocht. De auteurs maken er zich niet gemakkelijk vanaf; stuk voor stuk toetsen ze de gedeeltelijk nog onbekende zintuigen aan bestaande studies, en aan hun eigen beleving. Al zoekend en tastend vinden ze in het laatste hoofdstuk van het boek een methode die ruimtes en gebouwen via twaalf 'kenmerken' toetst op hun gezondheidswaarde. Het boek ademt plezier uit. Dat komt



vooral door de mooie en vaak ook grappige combinatie van tekst en illustraties. Bakker en Boon zijn niet bang om hier en daar zintuigen een nieuwe naam te geven, omdat dat volgens hen betere handvatten biedt voor het beoordelen en vormgeven van omgevingen. Uiteindelijk zien zij de zintuigen als een geïntegreerd instrumentarium, om mee te kunnen sturen op de zin van het leven. *Zorg voor mens en omgeving* is geen eenvoudig boek, maar wel verfrissend voor hen die voor het eerst kennismaken met het bestaan van de twaalf zintuigen. Voor mensen die er al (een beetje) bekend mee zijn biedt het boek naast hier en daar stof tot discussie een heerlijk levendig reservoir aan verdieping van het onderwerp. PE

s | *Zorg voor mens en omgeving, het zintuig als maatstaf* Iris Bakker en Jan de Boon, Uitgeverij Aedis Acriz Kenniscentrum Wonen-Zorg i.s.m. Bureau Levenswerken en Werkplaats gsb, 2012. € 16,-



Nieuwe trend: Reguliere zorginstellingen bieden antroposofische therapieën

In De Alblashof, een regulier verpleeghuis in Alblasterdam, krijgen de bewoners sinds enige tijd antroposofische therapieën. De integratie van antroposofische en reguliere verpleeghuiszorg is verrijkend voor zowel patiënten als verzorgenden, stelt arts Annemieke van Oostveen die van meet af aan betrokken is geweest bij dit initiatief. **Tekst | Noor Hellmann** **Fotografie | Heidi Arts**

Als specialist ouderengeneeskunde heeft Annemieke van Oostveen (54) in haar werk 'de vervulling gevonden die ze zocht'. Toch was deze specialisatie niet de droom waarmee ze aanvankelijk haar carrière begon, vertelt ze in haar huis in Dordrecht. 'Ik wilde tropenarts worden en die kans kreeg ik in Ghana. Vier jaar heb ik daar met plezier gewerkt, het keerpunt kwam toen ik tijdelijk in Nederland was en

in die periode mijn moeder ziek werd. Ik besloot in Nederland te blijven, al stelde mij dat wel voor de vraag wat ik dan verder moest. Uiteindelijk ben ik hier de huisartsenopleiding gaan doen met het idee misschien later terug te gaan naar de tropen.'

Behoeftte aan verdieping

Van terugkeer is het echter nooit gekomen. Nadat Annemieke de bakens

had verzet en haar opleiding had voltooid werkte ze tien jaar als huisarts in Zwijndrecht. Toen ze dat werk op den duur 'te solistisch' vond stapte ze dertien jaar geleden over naar Rivas, een grote ketenzorgorganisatie in Utrecht, Gelderland, Zuid-Holland en Noord-Brabant, waar ze in teamverband ging werken en zich specialiseerde in ouderengeneeskunde. Gevraagd naar wat haar daarin aantrok

zegt Annemieke: 'Ik had behoefte aan verdieping en wilde meer tijd aan individuele patiënten kunnen besteden. Bij ouderen word je gedwongen pas op de plaats te maken en even stil te staan bij hun verhaal, niet alleen omdat ze langzamer zijn maar ook omdat hun klachtenpatroon zich niet leent voor een consult van tien minuten.'

Ook het feit dat Rivas openstaat voor bijvoorbeeld complementaire zorg bood Annemieke naar haar zeggen nieuwe 'perspectieven en mogelijkheden'. 'Rivas is een Planetree-organisatie. Planetree is een van oorsprong Amerikaanse beweging die staat voor mensgerichte zorg. Artsen treden coachend op, participatie van de familie, voeding, complementaire zorg en helende omgeving zijn waarden

die daarbij een belangrijke rol spelen.'

Zo ook in verpleeghuis De Alblashof, een locatie van Rivas in Alblasterdam waar Annemieke één dag in de week werkt. 'Mensen met dementie kunnen heel angstig en onrustig zijn. In plaats van ze veel reguliere medicatie te geven of te fixeren, zoeken we naar alternatieven, zoals complementaire zorg, op een andere manier bewegen of aromatherapie. Ook het project 'Gewoontegetrouw' dat we hebben opgezet is een voorbeeld van een andere manier van omgaan met dementerenden. Bij dementie is het leervermogen verminderd, de stress die daarmee gepaard gaat kun je verminderen als je rekening houdt met iemands gewoontes. Daarom inventariseren we van iedereen de

gewoontes in dagritme, eten en mobiliteit.'

Wat zegt dit gedrag?

Er is, zegt ze, tegenwoordig op veel plekken in de reguliere verpleeghuiszorg sprake van een omslag in het benaderen van patiënten. Niet langer gaat het om 'beheersbaar houden van gedrag' maar men stelt zich de vraag: wat zegt dit gedrag, welke spiegel houdt het ons voor? Deze nieuwe benadering sluit aan bij een antroposofische visie op gezondheidszorg, constateert Annemieke die bezig is haar studie antroposofische geneeskunde af te ronden.

Altijd in ontwikkeling

'Tijdens mijn studie destijds kwam ik voor het eerst in aanraking met de

Niet langer gaat het om 'beheersbaar houden van gedrag' maar men stelt zich de vraag: wat zegt dit gedrag, welke spiegel houdt het ons voor?



antroposofische geneeskunde. Hoewel ik me er pas veel later echt in ben gaan verdiepen had ik wel meteen het gevoel dat er veel waarheid school in het gedachtegoed van Rudolf Steiner. Een belangrijk uitgangspunt in de antroposofische geneeskunde is dat de mens, van geboorte tot aan het eind van zijn leven, in ontwikkeling is. In de reguliere geneeskunde is het onze taak ouderen in een verpleeghuis een zo goed mogelijk levenseinde te geven, maar als je uitgaat van het idee dat zij nog steeds in ontwikkeling zijn, dan biedt dat zoveel meer perspectief. Ook voor ons, verzorgenden en artsen, is het verrijkend.'

Dankzij de 'open houding' in De Alblashof ten opzichte van bijvoorbeeld complementaire medicatie schrijft Annemieke al jaren homeopathische en antroposofische middelen voor. Dat is echter niet het enige. Samen met de patiëntenvereniging in Dordrecht waarvan zij bestuurslid is, is in De Alblashof een werkgroep gevormd die onderzoekt of antroposofische verpleeghuiszorg binnen een reguliere setting als Rivas mogelijk is. Ter oriëntatie zijn werkgroepsleden gaan kijken bij drie antroposofische instellingen: Bronlaak in de Peel, een woonwerkgemeenschap voor verstandelijk beperkte mensen, verzorgingshuis Huize Valckenbosch in Zeist en verpleeghuis Rudolf Steinerhuis in Den Haag. Annemieke: 'Interessant is dat de meeste bewoners van het Rudolf Steinerhuis geen antroposofische achtergrond hebben. Ook voor onze bewoners geldt dat de meesten niet bekend zijn met antroposofie. In eer-



(Foto: Marlijn Blok)

Ook Stichting Warande biedt geïntegreerde zorg

De integratie van antroposofische en reguliere zorg bij Rivas staat niet op zichzelf. Antroposofische zorg wordt ook geboden bij Stichting Warande, een reguliere ouderenzorgorganisatie die op 31 december 2015 is gefuseerd met Stichting Antroz, een op antroposofische leest gestoeld samenwerkingsverband op het gebied van ouderenhuisvesting, ouderenzorg en verpleeghuiszorg in Midden-Nederland. De beide zorgorganisaties, die bestuurlijk al samenwerkten, gaan sinds dit jaar verder als Warande met in totaal acht vestigingen in Zeist, Bilthoven, Houten en Driebergen.

Een van de bewoners schilderde een boom en daardoor herinnerde hij zich hoe hij als kind in knotwilgen klom en ontdekte dat daar allerlei plantjes in groeiden

ste instantie richtten wij ons juist op mensen die specifiek kiezen voor antroposofische gezondheidszorg, maar langzamerhand is dat idee geëvolueerd: waarom je beperken tot deze doelgroep? Iedereen heeft baat bij wat wij te bieden hebben.'

Groepseuritmie vergroot saamhorigheid

Inmiddels is de integratie van antroposofische zorg in De Alblashof een feit. Dit heeft onder meer ge-

resulteerd in groepseuritmie. Sinds anderhalf jaar krijgen de bewoners eens per week groepseuritmie onder leiding van een gepensioneerde schooleuritmiste en een pianist die beiden als vrijwilliger bij het initiatief zijn betrokken. De effecten daarvan zijn positief, stelt Annemieke. 'Mensen moeten met elkaar samenleven binnen het verpleeghuis, tegelijk is er verloop: de bewoners zijn oud en overlijden. Met nieuwkomers moet je weer een groep vormen en in een gewoonte komen. Groepseuritmie vergroot de saamhorigheid in de groep. De mensen komen er enthousiast vandaan. Daarnaast zie je dat ze door euritmie veel makkelijker gaan bewegen en makkelijker opstaan.'

Een ander, tijdelijk, project was biografieschilderen door een kunstzinnig therapeute. 'Zij vertelde verhalen die de bewoners inspireerden tot het maken van schilderijen. Al schilderend kwamen deze – vaak demente – mensen in een stemming die flarden van herinneringen uit hun leven naar boven bracht. Een van de bewoners schilderde bijvoorbeeld een boom en daardoor herinnerde hij zich hoe hij als kind in knotwilgen klom en ontdekte dat daar allerlei plantjes in groeiden. Deze beelden lijken misschien onbeduidend maar voor de persoon in kwestie hadden ze betekenis. Ontroerend waren ook de verraste reacties van de kinderen van de bewoners toen zij zagen welke beelden soms nog bij hun ouders bewaard waren gebleven.'

Er zijn meer antroposofische therapieën denkbaar, zegt Annemieke des-

gevraagd, die echter om financiële redenen vooralsnog niet worden gegeven in De Alblashof. 'Dat is jammer want ik denk dat ze voor sommigen meerwaarde hebben. Iemand met bijvoorbeeld erge stemmingswisselingen probeer je meer in evenwicht te brengen met warme zorg, een goed dagritme en door aan te sluiten bij gewoontes. Als dat onvoldoende helpt kan individuele schildertherapie of muziektherapie uitkomst bieden. De cliënt zou daar wel zelf voor moeten betalen en dat is een drempel: mensen zijn niet gewend te betalen voor zorg. Toch zie ik het voor mezelf als een uitdaging om te kijken of dit soort therapieën in de toekomst mogelijk zijn.'

'Als je de antroposofie neerzet als een zuil voor een groep ingewijden zal dat anderen afschrikken en wordt de doelgroep steeds kleiner. Ik vind het stimulerend dat onze teamleider na een eerste kennismaking met antroposofische geneeskunde zo geïnteresseerd raakte, dat zij nu met veel enthousiasme de introductiecursus volgt. We moeten als team mensen van buiten laten zien wat wij doen, dan zal deze zorg blijven bestaan en kunnen veel meer mensen ervan profiteren.'



Antroposofische geneeskunde

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

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

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

Chirofonetiek

Lochem - Zutphen
Praktijk voor Chirofonetiek Angelique M. Petersen | Burg. Dijkmeesterweg 14, 7201 AL Zutphen | T 06 165 120 41 | www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Zutphen
Praktijk voor chirofonetiek (en kunstzinnige therapie) | Floor de Boer | www.chirofonetiek-zutphen.nl | T 06 483 021 63 | Alternatieve oplossing t.a.v. vergoeding mogelijk

Psychosociale therapie

Gooi eo, Amsterdam eo, Zeist eo (af en toe in andere regio's)
Mr. Laurien van Egeraat 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

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

Zutphen, Apeldoorn, Brummen, Lochem, Voorst
Gezondheidszorg psycho-loog - Jeugdpraktijk Pit | Jeltje Jelles | Antroposofisch geïnspireerde en bewezen effectieve behandeling van 4 tot 18 jarigen en hun ouders, d.m.v. gesprek en spel in Zutphen | www.jeugdpraktijkpit.nl | M 06 456 961 20

Kunstzinnige therapie - beeldend

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

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

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 | een weg naar heel worden | Odette Aalhuizen | www.coloriet.info | contact@coloriet.nl | T 06 463 153 45 of 035 533 77 44

Wageningen
Vitaalkunst helpt je om als een wijzer en rijker mens uit je burnout te komen | Elske Hoen | T 0317 412 996 | www.vitaalkunst.nl

Euritmietherapie

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

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

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

Overige therapieën

Delft/Zoetermeer/Den Haag
Auryn Acupunctuur Acupunctuur op antroposofische basis, Sericatherapie | Renny | Wiegerink | Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | Bosbesstraat 20, 2564 PB Den Haag | T 06 430 604 33 | www.aurynacupunctuur.nl

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

Natuurlijke Kraamzorg biedt aandachtige zorg met natuurlijke middelen voor moeder en kind. Vraag er naar bij uw kraambureau of kijk op www.natuurlijkekraamzorg.eu/ aanbod-nkz

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

Voed je inspiratie en verruim je inzicht in aarde, voeding en gezondheid bij **KRAAYBEEKERHOF ACADEMIE** | Lavende voeding voor lichaam, ziel en geest | www.kraaybeekerhof.nl

ONDERZOEK JE LEVENSLÖOP | Opleiding Biografisch Coachen | Cursussen en workshops | www.biografie.nl

Start Opleiding **ANTROPOSOFISCHE FYSIOTHERAPIE** vanaf 8 sept. 2016 (i.c.m. Basismodule AAG) | zie www.nvaf.info

Maak kennis met **GEZICHTSPUNTEN** | Brochures over gezondheid van lichaam, ziel en geest | www.gezichtspunten.nl

5 Open SLUIERSCHILDERDAGEN | Voor belangstellenden en nascholing. 20.05, 27.05, 03.06, 10.06 en 17.06.2016 | stg.emerald@xs4all.nl | T 070 32 47 709



Natur-el

Organic • Fair • Fashion

"Eerlijke kleding & wolletjes voor het hele gezin"

Kom je langs in onze winkel?

Adres: Zwaanshals 344 - Rotterdam
 Open: wo t/m za van 11 tot 17 uur
 webshop 24/7: www.natur-el.nl

ACTIE: bestel tot 1-7-16 zonder verzendkosten, gebruik de code: stroom



Samen kunnen wij de antroposofische gezondheidszorg een stem geven

Word lid!

De antroposofische gezondheidszorg biedt verrassende nieuwe invalshoeken. Daarom schenken wij ieder nieuw lid, én ieder bestaand lid dat een nieuw lid aandraagt, het boek *De twaalf zintuigen* door Albert Soesman. Tevens ontvangt u 4 x per jaar het blad Stroom.



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

☐ Ik _____ (vul hier uw relatienummer in) draag dit nieuwe lid aan:

Voorletters _____ m/v

Achternaam _____

PC + Woonplaats _____

Tel _____

E-mail _____

Invullen en sturen naar Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist of meld u aan op onze site. Het lidmaatschap van Antroposana kost € 35 per jaar. Deze actie loopt tot 4 juli 2016.

Antropo Sana

onze gezondheid  onze zorg

nws



antroposana bij u in de buurt

Nieuw Antroposofie Magazine

Voor wie kennis wil maken met gepassioneerde mensen die antroposofisch geïnspireerd en op geheel eigen wijze de wereld een beetje beter willen maken en die knokken om hun idealen te realiseren, lanceerde de Antroposofische Vereniging in maart jl. een nieuw tijdschrift: Antroposofie Magazine. Hoofdredacteur Heleen Hupkens over het nieuwe magazine: 'Antroposofie Magazine is gericht op mensen die in hun dagelijks leven met antroposofie in aanraking komen, bijvoorbeeld omdat hun kinderen naar de vrijeschool gaan, ze bewust biologisch of biodynamisch eten of een antroposofische huisarts bezoeken, maar eigenlijk nog weinig bekend zijn met de achtergronden. Die mensen hopen we nieuwsgierig te maken en te voeden met mooie interviews en actuele en toegankelijk geschreven artikelen.'

'Meer mens in economie' staat op de cover van het eerste nummer. Een uitspraak van Damaris Matthijsen, die geïnterviewd werd over haar initiatief Economy Transformers. Ook besteedt Antroposofie Magazine aandacht aan de consequenties van het vluchtelingenprobleem voor Europa en de ontwikkeling van een generatieplein in München. Ieder jaar in maart maakt het blad extra ruimte voor het thema zorg. Drie huisartsen vertellen waarom ze naast reguliere zorg ook antroposofische zorg zijn gaan aanbieden. En er is een mooi artikel over 'warme thuiszorg' voor dementerende ouderen.



"Hier word ik helemaal warm en blij van! Enorm aansprekende artikelen en een prachtige uitstraling," liet een van de lezers de redactie weten.

Korting voor leden van Antroposana
Antroposofie Magazine komt vier keer per jaar uit en kost € 29,95 per jaar. Maar leden van Antroposana kunnen zich abonneren voor slechts € 25,-. Ga voor deze speciale aanbieding naar www.antroposana.nl/nieuws



SI www.antroposofiemagazine.nl



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 | bergen@antroposana.nl
Eindhoven Henk Verboom | T 040 24 50 147 | 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 / 06 183 791 12 | aurum@antroposana.nl

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) Roland Harten | T 0575 492 138 | 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 06 344 569 96 | secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Regio's

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

Regio Zuid (Limburg) René Alofs, fysiotherapeut | T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

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

agenda

Rotterdam, 18 april

Zwarte Gaten & Losse Eindjes

Een solo-voorstelling van Marjolein Baars, co-auteur van het boek 'Dementie en IK'. Tijd: 20.15-21.45u | Locatie: Rudolf Steiner College, Tamboerstraat 9, 3034PT | Vrijwillige bijdrage | Info: Lenneke Savenije | T: 06 14686691, he.savenije@solcon.nl

Bergen, 18 en 25 april, 23 en 30 mei, 6 en 13 juni

Op adem komen, terug bij jezelf en bij je vitaliteit

Een workshop voor verzorgers en mantelzorgers Tijd: 10.30-12u | Locatie: Therapeuticum Egelantier | Info: Veronique Delattre | 072 2200313 | veronique.logos@icloud.com | www.logos-stemtherapie.nl

Zoetermeer, 20 april

Houden van de aarde

Een lezing door Michiel Rietveld. Uiteindelijk gaat het in de landbouw om twee hoofdzaken: het verzorgen van de aarde en het produceren van voedsel voor mens en dier. Zodat dat deze beide in een volgende ontwikkelingsfase kunnen komen Tijd: 20.15-22u | Locatie: Vrijeschool Vuurvogel, Schansbos 5-6 | Bijdrage: 10,- | Info: 06 493 651 58 / 079 321 1837 | www.stanzo.nl

Bergen, 22 april, 27 mei, 3 en 10 en 17 juni

Stemtraining voor het spreken in het openbaar en een goede presentatie

Locatie: Therapeuticum Egelantier | Tijd: 10.30-12u | Info: Veronique Delattre | 072 220 03 13 | veronique.logos@icloud.com | www.logos-stemtherapie.nl

Amsterdam, 22 april 2016

De spanningsboog van leren kiezen

Voordracht door Anne Rijke, psycholoog en pedagoog. Hoe zit dat eigenlijk, met willen en kiezen en de ontwikkeling van kinderen? Tijd: 20-22u | Locatie: Studiecentrum Amsterdam, Ita Wegmanhuis, Weteringschans 74 | Info: www.antroposofieamsterdam.nl

Den Haag, 22, 23, 24 april

Metaalkleur-lichttherapie

Glasgieter Lucien Turci over het ontstaan en bewerkingen van therapiepanelen. Tevens ervaringen opdoen met de werking van de therapie. Voertaal is Duits, Nederlandse vertaling aanwezig Tijd: 22^{ste}: 19.30-21.30u, 23^{ste}: 10-17u, 24^{ste}: 10-12.30u | Locatie: Rudolf Steinerzorg, Raphaelzaal, Nieuwe Parklaan 58 | Bijdrage: 22^{ste}: 25,-, hele weekend: 145,- | Info: Esther Szabo | ehszabo@gmail.com | Sonja Stegeman: 010 795 47 77

Arnhem, 23 april

De code van je ziel

Altaar als laboratoriumtafel. Workshop en gesprek met twee 'ervaringsdeskundigen' aan laboratoriumtafel en altaar. Bart Hessen, hoogleraar scheikunde Groningen, priester in de Christengemeenschap. Paul Doeburg, voedingskristallisaties, Crystal Lab. Hoe kan ik een ontmoeting zo vormgeven dat hierin iets wezenlijks kan gebeuren? Dat ik het andere echt leer kennen? Inclusief mensenwijdingsdienst Tijd: 10.30-15.45u | Lokatie: Brugzaal, Brugstraat 5 | Toegang: vrijwillige bijdrage | www.arnhem.christengemeenschap.nl

Den Haag, 3 mei

Over een weg tot liefde en vrijheid in ons denken

Voordracht door Mario Matthijsen. Hoe kun je komen tot een vorm van helder, gevoelig en actief denken die niet aan voorstellingen is gebonden, een stroom die de grondslag geeft voor vrijheid in je eigen handelen en vrijlaten opzichte van het handelen van de ander? Tijd: 20u | Locatie: De Zalen, Riouwstraat 1 | Bijdrage: 10,- | Info: 06 532 710 35 | info@anthroposofie-denhaag.nl

Zutphen, 10 mei

Proefavond biografieonderzoek

O.l.v. Lieke Deelstra. Biografieonderzoek is een krachtig middel om in (relatief) korte tijd inzicht en bewustwording te verkrijgen. Via terugblik op het verleden ontwikkelen we een stappenplan voor de toekomst. Tijd: 19.30-21.30u | Locatie: Atrium, Martinetsingel 19 | Vrijwillige bijdrage | Info: 06 418 145 96 | info@werkplaatsstap.nl

Culemborg, 19 mei

Karma, gezondheid en ziekte

Lezing door Jaap van de Weg, arts. Waar komen onze ziektes vandaan? Op welke manier heeft mijn gezondheid iets met mijzelf te maken? Tijd: vanaf 19.30u | Locatie: De Salamander, Heimanslaan 2 | Bijdrage: 10,- | Info: Anna Baudoin | 06 247 101 28 | anna@bureau-ana.nl

Bergen, 21 mei en 25 juni

Een dag om op verhaal te komen! Ondersteuning in verwerking van verlies en rouw

Tijd: 10-15.30u | Locatie: Meerweg 51 | Info: Nelie Tjallingii | 072 581 85

56 | www.cursusinbergen.nl | nelietjallingii@gmail.com

Eindhoven, 25 mei

Gezondmakend onderwijs

Rudolf Steiner laat zien hoe we zo kunnen opvoeden en onderwijzen dat de kinderen zich kunnen ontwikkelen tot vrije en gezonde mensen die als volwassenen doel, betekenis en richting kunnen geven aan hun eigen leven Tijd: 20-22u | Locatie: Novalis-college, Sterrenlaan 16 | Bijdrage: 5,- niet leden 7,50 | Info: Henk Verboom | eindhoven@antroposana.nl | 06 150 544 71

Amsterdam, 27 mei

Tussen Apple en Samsung

Voordracht door Edmond Schoorel (kinderarts). Mediaopvoeding; een aanhoudende oefening in het maken van keuzes Tijd: 20-22u | Locatie: Ita Wegmanhuis, Weteringschans 74 | Info: www.antroposofieamsterdam.nl

Amersfoort, 27 mei

Inzicht in je eigen levensloop (2e levenshelft)

Themadag met Hans Stolp. Leer hoe de jaren van 63 – 70 ons het geschenk van de verwondering brengen, de jaren van 70 – 77 jaar de kracht van het mededogen en de jaren van 77 – 84 de overwinning van onze schuldgevoelens en de aanvaarding van het feit dat deze ervaringen nodig waren voor onze geestelijke groei Tijd: 11-16u | Lokatie: Farel College, Paladijnenweg 101 | www.stichtingdeheraut.nl

s | Meer op www.antroposana.nl/afdelingen/agenda



WELEDA

Since 1921

Wilt u ook zorg op maat?

Dat kan met de natuurlijke
geneesmiddelen van Weleda.

Weleda kijkt op een holistische manier naar de mens, vanuit de gedachte dat elke mens een uniek individu is. Weleda produceert in Nederland meer dan 800 verschillende geneesmiddelen volgens farmaceutische standaarden om dit voor u in passende gezondheidszorg om te zetten. De antroposofische huisarts benadert u op dezelfde wijze en maakt daarbij gebruik van Weleda's doeltreffende geneesmiddelen.

Ga nu naar www.weleda.nl/apotheek en vind een antroposofisch huisarts bij u in de buurt. Voor vragen kunt bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar contact@weleda.nl.

