

zomer 2016

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo & Sana
onze gezondheid onze zorg

Interview antroposofisch gynaecoloog Bart Maris | 6

Een bezoek aan een antroposofisch consultatiebureau | 12

De helende werking van platonische lichamen | 16



A woman with curly brown hair and glasses, wearing a white lab coat, is smiling and holding a newborn baby. The baby is wearing a white knit outfit and a white lace-trimmed bonnet. The background is a solid purple color.

'Geen kou

verschon
met lauwwarm
water'

oude lotiondoekjes maar

Stroom geeft het woord aan... Maria Bom (1957). Bom is antroposofisch kraamverzorgster en geeft les aan de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg, die zij vier jaar geleden mede heeft opgericht. Tekst | Hester Anschutz Fotografie | Martin Muskee

'Ik ben al veertien jaar kraamverzorgster. Toen mijn jongste kind tien jaar was, heb ik mij omgeschoold van secretaresse naar kraamverzorgster. Via de vrijeschool van mijn kinderen kwam ik in aanraking met antroposofie. Dat inspireerde mijn werk binnen de reguliere kraamzorg; ik ontwikkelde zo mijn eigen aanpak. Het besef dat ieder nieuwgeboren kindje een bewuste keuze voor deze moeder en deze vader heeft gemaakt, klinkt door in mijn handelen. Ouders voor wie ik kraamzorg verzorg, hoeven mijn overtuiging niet te delen, om toch mijn zorg als waardevol ervaren. Van kraamvrouwen kreeg ik destijds positieve reacties, ze waren blij verrast dat ze bij mij naast vakkundige begeleiding ook een grondhouding ontmoetten, waarin ze vertrouwen en warmte ervoeren. Elf jaar geleden ben ik voor mezelf begonnen. Ik ga uit van het welzijn van het kind en probeer deze blikrichting bij de ouders bewust te maken. Als ouders vanuit hun baby leren kijken, wordt het gemakkelijker om hem te geven wat hij nodig heeft en huilt een baby bijvoorbeeld minder. Extra aandacht voor warmtezorg, prikkelreductie en de verzorging met natuurlijke middelen zijn vaste elementen van mijn kraamzorg. Naast mijn eigen praktijk startte ik met workshops over babyverzorging, met daarin aandacht voor het belang van warmte. Vier jaar geleden lukte het de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg te starten, waar kraamverzorgsters na hun reguliere opleiding een specialisatie kunnen doen. Nu werk ik maandelijks gemiddeld nog maar bij één gezin als kraamverzorgster, ik heb mijn handen vol aan de organisatie en lessen van de opleiding.

Het specifiek antroposofische van het werk komt tot uitdrukking in praktische handelingen, zoals het verschonen. Dat doe ik met lauwwarm water in plaats van met koude lotiondoekjes, zodat ik de warmte van de baby verzorg. Een kind dat niet helemaal goed warm is, is minder ontspannen, en dan heb je meer kans op spugen, op buikkrampen en op een onrustige baby.

Naast warmte heb ik veel aandacht voor 'omhulling'. Deze wordt voor de baby enerzijds verzorgd door bijvoorbeeld kleding van natuurlijke materialen en doeken. Ik doe een trapelzakje aan voor het slapengaan, waardoor een kindje zijn eigen beentjes en begrenzing kan voelen. Anderzijds gaat het bij omhulling om de omgeving, zoals rust rondom de wieg, en om hoe de mensen om hem heen zich gedragen. Zo praat ik bij de baby niet over 'het nieuws' bijvoorbeeld. Als een baby te weinig omhuld wordt, vindt hij moeilijk rust in zichzelf en slaapt hij moeilijker in. Door omhulling en warmte geeft je een baby de kans zich zowel aan zijn eigen nieuwe lichamelijke als aan zijn ouders te binden.

De kern van natuurlijke kraamzorg is persoonlijke aandacht. Ik zie moeder en kind als individuen en pas mijn zorg op hen aan. Dankzij de natuurlijke materialen en eerbiedige verzorging kan de tastzin zich optimaal ontwikkelen. Daarmee geef je het kindje houvast, en help je het om hier op aarde aan te komen.'

s | Natuurlijke kraamzorg is gebaseerd op het antroposofisch mensbeeld en is op het moment zeer in trek, zowel bij aankomende ouders als bij kraamverzorgsters. Drie groepen kraamverzorgsters in opleiding starten in september met de opleiding Natuurlijke Kraamzorg. www.natuurlijkekraamzorg.eu

stroom

Houvast en vertrouwen

De wetten van de wiskunde veranderen nooit. Hoe hard het buiten ook stormt, hoe radicaal de omwentelingen die zich in de wereld voltrekken ook zijn. 1+1 blijft 2. Hooguit kan ons bewustzijn over die wetten veranderen, zich verdiepen. De antroposofische gezondheidszorg maakt gebruik van dit geruststellende feit: dat logica 'de eeuwigheid' in zich meedraagt. Bijvoorbeeld in de kunstzinnige therapie. Kunstzinnig therapeute Lida van Twisk legt in deze Stroom uit hoe het boetseren van platonische lichamen, in de wiskunde ook regelmatige veelvlakken genoemd, structuur en houvast kan bieden, omdat deze activiteit ons in contact brengt met 'het eeuwige in ons'. Wel aan grote veranderingen onderhevig is hoe wij omgaan met zwangerschap en geboorte. De zwangerschapsperiode, die tot enkele decennia geleden een redelijk duidelijke vaststaande 'logica' leek te hebben, is nu voor veel vrouwen een onzeker pad vol keuzemomenten geworden. Onder andere de ontwikkeling van steeds meer prenatale tests om eventuele 'onvolmaaktheden' van het toekomstige menskind op te kunnen sporen, laten dat zien. We leven in een tijd waarin er een flink spanningsveld is ontstaan tussen technische mogelijkheden en de spirituele kanten van zwangerschap en geboorte. Antroposofisch gynaecoloog Bart Maris vertelt in deze Stroom dat hij het als zijn taak ziet om tijdens het traject van zwangerschap en geboorte moeder en kind zo respectvol en zeker mogelijk te begeleiden. Daartoe nodigt hij de toekomstige ouders uit zich te realiseren dat ze keuzevrijheden hebben, om zich af te vragen of technologische mogelijkheden hen ten dienste staan of andersom. Het verloop van een zwangerschap heeft een sterk wetmatig, dus eeuwig karakter. Daarop zo veel mogelijk te vertrouwen is één van de eerste liefdevolle dingen die je als ouders je kindje mee kunt geven. En ook als het nieuwe menskindje is geboren, en het leven allesbehalve logisch in elkaar lijkt te zitten, zijn er volgens kraamverzorgster Maria Bom toch twee oer-zaken, die ieder menskind helpen de onzekere toekomst vol vertrouwen tegemoet te zien: warmte en omhulling. PE

Vanuit de coulissen

Dit is alweer de derde Stroom dit jaar, die met veel liefde en plezier voor alle leden is gemaakt. In elke Stroom proberen we mooie voorbeelden te laten zien van de manier waarop de antroposofische geneeskunde in de praktijk wordt toegepast. Uit onze enquête bleek dat de inhoud van Stroom erg wordt gewaardeerd. Die enquête leerde ons ook dat mensen in de leeftijdscategorie van 20 tot 40 jaar, die gebruik maken van antroposofische geneeskunde, ondervertegenwoordigd zijn bij onze vereniging. Om deze doelgroep extra aan te spreken wordt gewerkt aan onze zichtbaarheid, bijvoorbeeld met behulp van een sociale media campagne. De inhoud van deze Stroom zal hen zeker aanspreken. Ook de toegevoegde waarde van onze speciale zorgverzekeringsspolis werd bevestigd door de ruim 500 respondenten van de enquête. Naast de kortingen die we in deze polis hebben bedongen, hebben verzekerden hiermee een extra vergoeding voor antroposofische en andere complementaire geneeswijzen. De grote stuwende kracht achter deze verzekering is bestuurslid Andreas Reigersman. Hij doet al sinds 2008 veel werk voor Antroposana, waarvoor we hem zeer dankbaar zijn. Na twee bestuurs-termijnen, heeft Andreas nu besloten ruimte te gaan maken voor 'nieuw elan'. Ben jij dat? In onze vacature op blz 22 vind je meer informatie. MD

Nep of echt?

Column | Peter Staal

In de tijd dat ik studeerde was het ongepast om je met alternatieve geneeskunde bezig te houden. Toch was men na de studentenrevolutie op universiteiten wel wat gewend, een student die een doctoraalscriptie over antroposofische geneesmiddelen wilde maken kon er ook nog wel bij. Ook al was de werking van alternatieve therapieën, zo wist men zeker, gewoon te danken aan het placebo-effect. Placebo betekent: je nept de patiënt. Die denkt dat hij een geneesmiddel krijgt en alleen al door die gedachte gaat het beter.

Het eerste boek dat ik voor mijn doctoraalscriptie las was een boek over geneesmiddelenonderzoek. Daarin werd het placebo-effect behandeld.¹

Nu is het placebo-effect een lastig probleem, maar wel te snappen, immers: we weten allemaal dat ziekte niet iets op zichzelf staands is, maar dat de ziektebeleving bepaalt hoe ziek iemand is. Als je heel ziek bent, en je hoort ineens dat er iets belangrijks gebeurd is, kun je je toch even inspannen. Als je pijn hebt maar je hebt iets te doen waarvoor je je moet concentreren, ervaar je toch ineens minder pijn.

Collega's die mij indertijd uitmaakten voor iemand die alleen maar met placebo-effect werkte, antwoordde ik stevast dat zij dat dan ook maar moesten doen, dan hadden ze voor hetzelfde effect minder chemisch gefabriceerde medicijnen nodig. Hoe verklaar je dan het placebo-effect? Die vraag heeft me wel beziggehouden.

1 Baars en Koreman, Hogeschool Leiden 2014

2 Josien Bensing in Medisch Contact 2006

3 Kienle: Arzneimittelsicherheit und Gesellschaft

4 Ipcoss, onderzoek van Hamre et al. 2010



Er zijn auteurs die menen dat het placebo-effect helemaal niet bestaat, maar opgeroepen wordt door de manier van onderzoek. Hoe 'blinder' je onderzoekt, hoe meer nepreacties je krijgt. Omgekeerd blijkt dat als patiënten veel vertrouwen in de voorschrijvend arts hebben het gemeten effect van het geneesmiddel ook beter is. Dit effect is er ook zonder dat vertrouwen, maar het werkt beter met dat vertrouwen. Dat is de reden waarom je eigenlijk niet van placebo-effect, maar van vertrouwens-effect zou moeten spreken. Ook daar is onderzoek naar gedaan. Het blijkt dat communicatieve vaardigheden en vertrouwen dat de arts en de patiënt aan elkaar schenken concreet helend werken.² Met andere woorden: als ik als arts mijn best doe en de patiënt heeft daarin vertrouwen, dan heeft dat een concreet helend effect op zijn aandoening. Er is helaas niet zo veel onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van antroposofische geneesmiddelen, maar de onderzoeken die er liggen geven mij veel vertrouwen in onze methodes en middelen. Zo is het cirkeltje rond en wat mij betreft het zogenaamde nep-placebo-effect wel behoorlijk gerelativeerd.

De antroposofische geneeskunde is minstens zo goed als reguliere zorg bij bepaalde aandoeningen³ en in ieder geval minder prijzig.⁴ Deze duurzame geneeskunde maakt gebruik van relatief goedkope technieken: gesprek, kennis, vertrouwen en een goed product uit de apotheek van de natuur. Daarbij is niets nep.

s | Peter Staal is antroposofisch huisarts



Het geheim van de Sixtijnse Madonna

Gynaecoloog Bart Maris maakt mensen graag gevoelig voor de werelden die achter ingesleten woorden schuilgaan. Een gesprek over kiezen en durven dragen. *Tekst | Manon Berendse* *Fotografie | bpk* | Staatliche Kunstsammlungen Dresden | Elke Estel | Hans-Peter Klut

Bart Maris, antroposofisch gynaecoloog en hoofdspreker op de Conferentie Natuurlijke Geboortezorg, was te gast op een turbulent moment. In de maand mei kibbelden gynaecologen en verloskundigen over de interpretatie van het relatief hoge babysterftecijfer in Nederland. De NIPT test

(Niet-Invasieve Prenatale Test), een vervolgscreening op basis van bloedonderzoek bij de moeder naar ondermeer Downsyndroom, kwam beschikbaar. Minister Schippers van volksgezondheid wil de grenzen van onderzoek naar embryo's in hoog tempo oprekken. Het burgerinitiatief, ruim 81.000 keer ondertekend, dat pleit voor een geboortekte voor doodgeboren kinderen, vond brede steun in de Tweede Kamer, maar nog weinig gehoor bij minister Plasterk. Maris bracht de waan van de dag geruisloos terug tot een heldere visie op het spanningsveld tussen technische mogelijkheden en de spirituele kanten van zwangerschap en geboorte.

Menzijn

'Natuurlijke geboortezorg – ik denk niet dat zoiets na te streven valt. Cultureel geboortezorg zou een beter begrip zijn, zeg je dat zo in het Nederlands?' Maris woont en werkt al dertig jaar in Duitsland, maar groeide op in Nederland. Ieder woord dat hij aanraakt, blijkt een gelaagd begrip. 'Geboortezorg is net zoiets als de landbouw. Die laten we ook niet over aan het toeval of de loop der dingen, maar brachten we in cultuur. De overgang van natuur naar cultuur typeert ons menszijn. De vraag is met welke intentie we dit doen. Veredelen we, of buiten we uit? Respecteren we organische processen of manipuleren we? Hebben we vertrouwen of zijn we bang, en waarvoor dan precies? Veel vraagstukken in de geneeskunde hebben een morele kern – denk aan abortus of euthanasie. Of het maken van een echo van een ongeborn kind.'

Verdrongen wonder

Maris is voorzichtig als het aankomt op prenatale diagnostiek. 'Dat we lichaam, ziel en geest zijn, is voor mij het vertrekpunt als een zwangere vrouw zich bij ons meldt. De enorme reikwijdte van alle medische mogelijkheden verdringt de intimiteit van het wonder, dat iedere zwangerschap ook is. Net als het worstelen met inzichten en alle keuzes die je kunt maken, hoort het zielenleven ook bij de geneeskunde. Dat geldt voor de moeder, maar ook voor het ongeborn kind. Achter prenatale diagnostiek ligt al snel een principe van selectie. Als advocaat van dat ongeborn kind vind ik het mijn taak daar secuur mee om te gaan. Ik kijk naar een groter verhaal. We zijn inmiddels redelijk vertrouwd met het idee van

leven na de dood, maar dat er ook leven is voor de geboorte? Sta er eens bij stil: een eicel - de oudste celsoort in een vrouwenlichaam - stelt zich open voor een mannelijke zaadcel. Dat twee cellen samen komen en één cel worden, gebeurt nergens anders in het menselijk lichaam. En het valt maar moeilijk tot stand te brengen 'on demand': tachtig procent van kunstmatige bevruchtingen mislukt. Een bevruchting kun je nog forceren, maar niet dat een mensenziel zich ermee verbindt. Blijkbaar kun je de geest niet dwingen.'

In de eerste weken na de bevruchting gebeurt veel in de verborgenheid. Vaak zien we nog niets aan de vrouw en is zij zich nog niet bewust van wat zich in haar lichaam voltrekt. Terwijl de embryonale ontwikkeling tussen de 17e en 20e dag het spannendst is: het latere maagdarmkanaal en de neuraalbuis ontstaan en het bloed gaat stromen - en dan is er nog geen hartje. Lang voordat wetenschappers dit hadden ontdekt, noemde Rudolf Steiner precies deze dagen als het moment waarop de ziel zich verbindt met een nieuw mensenleven. Ik denk dat dit niet voor niets gebeurt buiten ons blikveld. Kinderen verstoppen zich graag, ook later nog. In het verborgene vinden zij geborgenheid. Zo bezien kun je je afvragen wat zo'n echo eigenlijk doet.'

Besloten kosmos

'Wij zijn eraan gewend geraakt om alles meteen te willen zien. Als ouders enthousiast wijzen naar een zwart-wit beeld op een monitor en zeggen dat daar het kindje te zien is, zijn jonge broertjes en zusjes zelden onder de indruk. Het kindje is toch in mama's buik? Kunnen wij die natuurlijke verbondenheid ook voelen? We doen alsof het kindje al op aarde is, in de invloedssfeer van zwaartekracht en licht, maar het bevindt zich nog in zijn eigen besloten kosmos. In verwachting zijn vraagt denk ik dus iets anders van ouders. Lukt het om onbevangen te blijven, te vertrouwen op je lichaamsgevoel en te (ver)wachten?'

Bewustwording en geborgenheid

'Het Duitse woord voor bevruchting is 'Empfängnis': ontvangst. Pas als je je openstelt, kun je echt ontvangen. Of en wat je krijgt, weet je niet, maar je staat op de drempel van nieuw leven. Precies dat moment ving de schilder Rafaël in zijn Sixtijnse Madonna (1513). We zien Maria, met haar kind. Zij kijken allebei vooruit, het leven in, met een vragende blik in hun ogen. Ze zijn samen, maar toch ook verzonken in zichzelf. En als je goed kijkt, zie je achter de opgetrokken coulissen, dat ze worden omringd door talloze kinderhoofdjes. Voor mij is dit een beeld van de voorgeboortelijke wereld. Bij een eerste kennismaking met een zwangere, geef ik haar een



Wie is Bart Maris?

Gynaecoloog Bart Maris (1956) was de hoofdspreker tijdens de Conferentie Natuurlijke Geboortezorg op 31 mei j.l. in Zoetermeer. Hij begeleidt aanstaande ouders tijdens hun kinderwens en zwangerschap. In Duitsland behoort het tot zijn vakgebied vrouwen therapeutisch te begeleiden die getroffen worden door kanker in de baarmoeder of het borstweefsel. Met zijn vrouw, kinder- en schoolarts Nicola Fels, leidt Maris in Krefeld een antroposofisch gezondheidscentrum voor kinder-, jeugd- en vrouwenzorg. Maris schreef meerdere boeken over zijn vakgebied vanuit antroposofisch perspectief, waaronder *Samen met je kind op weg*, dat ook verscheen in Nederland bij uitgeverij Christofoor.

briefkaart kado van Rafaëls madonna. Vrouwen hebben er steun aan. Ze koesteren de kaart vaak lange tijd.

Als het embryo zich heeft kunnen innestelen, vormt het eerst zijn eigen omgevingsorgaan, de latere placenta. Ook dat wekt geborgenheid. De placenta bestaat uit embryonaal weefsel en zou dus eigenlijk kindkoek moeten heten – niet moederkoek. Een oerorgaan dat longen, nieren, darm, schildklier en lever tegelijk is van het embryo. Het is de plek waar ziel en geest van het kind huizen tot aan de bevalling. Ieder nieuw leven begint dus ook met een stukje stervensproces. Het woord nageboorte zegt het eigenlijk al. De net gestorven placenta zou waardig begraven mogen worden.'

Even wennen

'Twintig jaar terug was de begeleiding van zwangeren minder intensief. Nu kunnen mensen zich beter informeren en kiezen. De medische technologie nodigt daar ook constant toe uit. Maar veel mensen willen niet zelf hun keuzes maken en geven de verantwoordelijkheid af aan artsen. Tegelijkertijd achten veel artsen hun patiënten ook niet in staat om zelf te kiezen. Dat is funest. Als een jong meisje mij om de pil vraagt, vertel ik wat die pil allemaal met haar doet en welke gevolgen dat kan hebben. Ik vraag of ze daar werkelijk voor kiest. Als een vrouw tien weken zwanger is, zeg ik niet dat het tijd is voor de tienwekenecho, maar vraag ik wat zij van mij verwacht. Als een vrouw vraagt om een vlokcentest, nodig ik haar en haar partner uit voor uitvoerige gesprekken over de techniek en de ethiek van die ingreep. Dat is heel even wennen, maar mensen voelen zich vrijwel altijd serieus genomen. Ik ben bereid om veel mee te dragen, maar zet ten minste in op het delen van de verantwoordelijkheid. Ik wil dat mensen zich realiseren dat ze keuzevrijheden hebben, maar ook dat ze zich verdiepen in de consequenties van hun keuzes. Pas als je verantwoordelijkheid draagt, kun je jezelf ontwikkelen en word je je bewuster of de technologische mogelijkheden jou ten dienste staan of andersom. Het is mijn taak om dit bewustwordingsproces te ondersteunen. Daarom verzet ik me ook tegen protocollaire geneeskunde, zoals op grote schaal bedreven wordt, in Nederland nog meer dan in Duitsland. Dat haalt alle zuurstof uit ons vak en uit de relatie tussen arts en patiënt. Wat mij betreft gaat het om de vraag hoe je moeder en kind zo waardig en zeker mogelijk kunt begeleiden.'



Voor de meest bijvriendelijke* boodschappen ga je naar Estafette



*Estafette is de meest bijvriendelijke winkel, volgens onderzoek van Greenpeace

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



'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 ozo

Pedro de Medinalaan 89-91, 1^e 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 Stroom2016

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

Sinds 1996

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

Wij produceren de bekende Coconellezijden onderkleding tegenwoordig in Nederland.

www.schaapjeschaapje.nl

ORIGINAL **BIO-RON**

PURE EN EERLIJKE PRODUCTEN

BIO LOGISCH VOOR DIER, PLANT EN BODEM

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



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

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 boekje *Warmte is van Levensbelang* door Jan Saal en nog twee andere uitgaven in de serie Gezichtspunten. 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:
Naam _____ m/v
Adres _____
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 12 november 2016.

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Onderzoek

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg



Onderzoek naar patiëntervaringen

Al geruime tijd wordt binnen het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg aan Hogeschool Leiden onderzoek gedaan naar ervaringen van patiënten met antroposofische gezondheidszorg (AG). Het betreffende promotieonderzoek wordt uitgevoerd door Evi Koster, in samenwerking met Erik Baars, lector AG en co-promotor. Promotor is Diana Delnoij, hoogleraar 'Transparantie in de zorg vanuit patiëntenperspectief' (Tilburg University). Het onderzoek is mede gefinancierd door Antroposana en draagt bij aan de wetenschappelijke onderbouwing van de AG. Goede patiëntervaringen kunnen een uitgangspunt zijn om verder onderzoek te doen naar de effectiviteit van specifieke behandelingen.

Daarnaast is het meten van patiëntervaringen van belang in de evaluatie van de kwaliteit van de gezondheidszorg. Het evalueren van de zorg door patiënten gebeurt doorgaans met twee verschillende soorten vragenlijsten: Patient Reported Experience Measures (PREM's) en Patiënt Reported Outcome Measures (PROM's). In PREM's wordt patiënten gevraagd naar hun ervaringen met het zorgproces en contact met de zorgverlener, bijvoorbeeld met een behandeling in het ziekenhuis of bij de huisarts. Een voorbeeld hiervoor is de Consumer Quality Index (CQ-index). Door een gestandaardiseerde methode kunnen zorgverleners of instellingen op het niveau van patiëntervaringen met elkaar worden vergeleken. Het lectoraat AG heeft een aantal jaar geleden speciaal voor AG-huisartsen en -therapeuten in de eerstelijnsgezondheidszorg een dergelijke vragenlijst ontwikkeld, de CQ-index AG. In PROM's wordt patiënten gevraagd naar de uitkomsten van behandelingen. Wat heeft de behandeling opgeleverd en zijn de klachten verminderd? Veelgebruikte vragenlijsten voor PROM's meten bijvoorbeeld de 'kwaliteit van leven'.

Het patiëntenonderzoek aan het lectoraat richt zich ook op het inhoudelijk 'uitdiepen' van patiëntervaringen. Via andere interviews wordt onderzocht wat patiënten ervaren

aan specifieke behandelingen en hoe dit samenhangt met bijvoorbeeld (veranderingen in) hun kwaliteit van leven. Op een wetenschappelijke manier wordt zichtbaar hoe de gehele mens met lichaam, ziel en geest binnen de AG tot zijn recht komt.

Recent onderzoek onder ruim 1000 patiënten van AG-zorgverleners laat zien dat kwaliteit van leven door deze mensen veel ruimer wordt geïnterpreteerd dan op dit moment door veelgebruikte vragenlijsten wordt gemeten. De ervaringen van patiënten met AG-behandeling laten zien welke eigenschappen de AG in zich draagt om bij te dragen aan de kwaliteit van leven van patiënten. In ons onderzoek zijn twaalf domeinen gevonden, te weten: klachtenreductie & herstel, zorgrelatie, natuurlijk beter worden, functioneren, rust & ontspanning, energie & kracht, sociale relaties, betekenis geven, bewuste innerlijke houding, actieve bijdrage & autonomie, algemeen welzijn en goed geïnformeerd zijn. Het artikel *Patiënt-centered outcomes on quality of life and anthroposophic healthcare* is eind maart 2016 gepubliceerd in het internationale tijdschrift *Quality of Life Research*.

Het onderzoek naar patiëntervaringen sluit aan bij een aantal maatschappelijke ontwikkelingen die betrekking hebben op de positie van de patiënt: individuerichte zorg op maat gemaakt, meer ruimte voor de persoonlijke beleving van de patiënt en meer actieve betrokkenheid bij de eigen behandeling. Ook hier biedt de aard van de AG goede handvatten om dit in de praktijk te realiseren, op een manier die aansluit bij hoe patiënten dit graag zelf vorm geven. Kortom, dit promotieonderzoek biedt goede mogelijkheden en kansen om patiëntervaringen met AG op een zowel voor patiënten toegankelijke als wetenschappelijk onderbouwde manier zichtbaar te maken.

s | www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg



Opvoeden is kijken, met

Er zijn weinig wachtruimtes waar live vioolmuziek klinkt. De muziek dringt door de deur van de zesde klas van de Zutphense vrije school. Hier hebben verpleegkundige Freya Pardoel en jeugdarts Loes Klinge een plek gevonden voor een antroposofisch consultatiebureau. *Tekst | Kalle Heesen Fotografie | Heidi Arts*

Cas

Cas van drie is één van de kinderen die bij Loes Klinge een afspraak heeft. Hij heeft zijn zus Eefje en zijn moeder meegenomen. 'Zijn jullie op de fiets gekomen?', vraagt Loes. 'Ja', antwoordt zus Eefje voordat Cas de kans krijgt te antwoorden: 'Ik zat voor, en Cas zat achterop!' Gelukkig voor Cas is er dan nog één plek niet benoemd: 'En mama zat op het zadel!' voegt hij er trots aan toe. Als Loes naar het hart van Cas wil luisteren, vindt hij het

spannend worden. Gelukkig wil mama eerst wel even luisteren, dat maakt het minder eng.

'Nee', zegt Loes Klinge later, 'Dit consult had niet iets "typisch antroposofisch". Wel hebben we Cas over een hobbel heen kunnen helpen. Ik heb hem al vaak genoeg gezien, de kans dat ik nu opeens iets aan zijn hart hoor is erg klein. Toch doe ik het onderzoek omdat ik hem daarmee over deze angst heen kan helpen en zijn zelfvertrouwen kan vergroten.'

'Ik heb altijd de hoop gehad dat een consultatiebureau op deze manier mogelijk moest zijn', vertelt Loes, 'het is heerlijk dat nu blijkt dat het kan. Ik kan hier de tijd nemen voor mensen.'

Loes moet ervoor waken dat ze niet al haar tijd in haar werk stopt, toegewijd als ze is: 'De avond voordat ik bureau heb, ga ik alle dossiers van de kinderen langs en kijk ik wat er de vorige keer is gebeurd. Ik bereid me voor op wat ik nu wil weten en wat ik

met ze wil doen. Vóór mijn werk pluk ik altijd wat bloemen voor op de mini-seizoenstafel. Als ik thuiskom beantwoord ik vaak nog mails van ouders. Ik moet af en toe echt een stuk van mijn agenda blokkeren om niet dag en nacht met mijn werk bezig te zijn.'

Voor Freya Pardoel is het belangrijk dat de ouders zelfvertrouwen krijgen: 'Op het moment dat er een kind geboren wordt, worden ook een vader en een moeder geboren', zo stelt ze. 'Je gaat als ouder net zo goed op ontdekkingstocht. Dat gaat spelenderwijs. En het mag best een keer fout gaan, dat is niet erg.'

Één van de belangrijkste stappen die ouders heel bewust moeten maken is hun kind te willen leren kennen: 'Een kind is een geestelijk wezen, geïncar-

naar je kind. Die eigenheid van het kind bepaalt hoe het kind zich ontwikkelt, bijvoorbeeld of het kinderziektes krijgt. Het is de uitdaging om daar als ouder op te leren vertrouwen.'

Sophie

Dat Loes en Freya veel vertrouwen hebben in de ontwikkelingsweg van het kind, is ook wat moeder Jeanine gemerkt heeft. Met haar driejarige dochter Sophie komt ze bij Freya: 'We zaten eerst bij een regulier bureau,' vertelt Jeanine, 'daar was niks mis mee, maar we hadden het gevoel dat we aan het zwemmen waren. Toen we hier kwamen, werden we gelijk geholpen met tips en adviezen waar we ook echt achter konden staan! We kregen meteen handvatten waar we wat mee konden.'

'Terwijl er bij het reguliere bureau veel meer gekeken werd naar wat er "hoort", kijken ze hier naar het kind zelf. Sophie sliep een tijdje heel slecht. Om ons heen riepen mensen dat we haar melatoninetabletjes moesten geven, maar dat wilden we niet, op zo'n jonge leeftijd. Bovendien: ze kón echt niet slapen. Het was niet dat ze het lastig vond of niet moe was. Ik heb haar een keer drie uur lang laten huilen, het ging echt niet.'

Op advies van Freya krijgt Sophie nu elke avond een wikkel met kamilleolie om haar buikje. Dat werkt goed.

Sophie heeft naast haar slaapritme nog een zorgpuntje: ze zit met haar gewicht boven de groeicurve. Volgens Freya is de combinatie met de slaapproblemen niet toevallig: 'Net zoals voeding, moeten ook ervaringen en

je handen op je rug

neerd in een fysiek lichaam', zo legt Freya uit. 'Dat wezenlijke, die eigenheid van ieder kind, vraagt erom gekend en behoord te worden. Daar proberen we op dit bureau zorg voor te dragen. We vragen de ouders om hun kind goed waar te nemen. Wie is dit kind? Wat vraagt het van mij? Waar heeft het de ruimte nodig om zelf te spelen en ontdekken? Dat zijn belangrijke vragen! Verzorgen moet je doen, dat vraagt om handelen. Opvoeden is vooral met je handen op je rug kijken



indrukken verteerd worden', legt ze uit. 'In je darmen breek je voedingsstoffen helemaal af. Wat je nodig hebt neem je op, en de rest scheid je uit. Dat doe je ook met ervaringen. Wat je bij Sophie ziet is dat ze de neiging heeft dik te worden van de voedingsstoffen die ze opneemt. Op dezelfde manier gaat ze om met haar levensindrukken, die je normaal gesproken 's nachts verwerkt. Sophie heeft de neiging die indrukken teveel vast te houden. De wikkel met kamille die ze nu krijgt rond haar buikje helpt haar om meer in haar lichaam te zakken. Dan kan er letterlijk en figuurlijk van alles verwerkt worden. Je kunt dit soort problemen aan twee kanten aanpakken', vertelt Freya, 'enerzijds zorg je ervoor dat er minder binnenkomt, dus minder eten en minder indrukken, anderzijds help je het lichaam om het beter te verwerken.' Moeder Jeanine is inmiddels fanatiek bezig om op het eten te letten: 'Koekjes hebben we niet meer in huis', vertelt ze. Als Sophie gewogen is, blijkt ook haar gewicht de goede kant op te gaan: haar gewichtslijn buigt alweer richting de standaardgroei-curve.

Niet alleen nemen Freya en Loes tijd voor de kinderen, volgens hun visie moeten de kinderen ook alle tijd krijgen om hun ontwikkelingsfasen door te maken: 'De druk van de buitenwereld is enorm', beseft Loes, 'maar een kind moet de wereld eerst ontdekken in het horizontale vlak totdat het zélf naar het verticale vlak gaat. Er is zo veel speelgoed waar je kinderen verticaal in moet zetten. Dat is, in onze visie, niet de bedoeling. We proberen dat elke keer zo uitnodigend mogelijk



uit te leggen aan de ouders zodat ze erin mee kunnen stromen', vertelt Loes. 'Ook zou je de eerste zeven jaar een kind niet moeten belasten met andere dingen dan het ontwikkelen

van zijn fysieke lichaam. Dat is essentieel om de organen te laten uitrijpen. Deze ontwikkeling is dé 'taak' van het kind voor die eerste zeven jaar.'

Wie is Loes Klinge?

Loes Klinge rondde na haar artsenstudie in 2012 de opleiding tot antroposofisch arts af. Ze werkt als jeugdarts voor zuigelingen en peuters op het antroposofisch consultatiebureau in Zutphen en op het consultatiebureau in Therapeuticum Aquamarijn in Arnhem. Daarnaast houdt ze consultatief spreekuur in huisartsenpraktijk de Hoeksteen in Steenderen. Ze is getrouwd en heeft drie kinderen.

Wie is Freya Pardoel?

Omdat ze de opleiding pedagogiek niet praktisch genoeg vond, koos Freya Pardoel voor de opleiding tot HBO-verpleegkundige. Na jaren regulier gewerkt te hebben, onder andere als wijkverpleegkundige, rondde ze in 2008 haar specialisatie tot antroposofisch verpleegkundige af. Naast haar werk op het consultatiebureau in Zutphen werkt ze ook op Urtica de Vijfprong in Vorden en heeft ze haar eigen verpleegkundige praktijk. Freya is moeder van vier dochters.

boeken

Welkom op aarde

Er is veel, heel veel, over conceptie, zwangerschap en geboorte te zeggen. Dat is de conclusie na het lezen van *Welkom op aarde*. Erika Gradenwitz-Koehler doet een poging om het ook allemaal te benoemen.

Dat levert een boek op vol informatie, dat je echter ook heen en weer slingert tussen paginagrote foto's van schilderijen, gedichten en informatie over de diverse levensstromingen die er op aarde zijn. Daaromheen is alle informatie gegoten die je als (aanstaande) ouder zou willen lezen. Het maakt het tot een boek waarin je soms moet bladeren: als halverwege een hoofdstuk opeens een tien pagina's durend sprookje begint, moet je even terugbladeren om te kijken waar het hoofdstuk ook alweer gestopt was.

Echt interessant wordt het als Gradenwitz-Koehler haar kennis opschrijft die ze heeft opgedaan bij fenomenologisch embryoloog Jaap van der Wal. De verdieping en vernieuwende inzichten die hier worden gebracht, doen je met nog meer eerbied kijken naar het wonder van de geboorte. Het bekende, plastische, inzicht van een eicel die wordt 'gepenetreerd' door een zaadcel, blijkt bijvoorbeeld niet op te gaan. Gradenwitz-Koehler legt uit dat de zaadcel en de eicel na een subtiele paringsdans samensmelten. Niet zoals dat gebruikelijk beschreven wordt als resultaat van een 'overwin-



ning', maar als uitkomst van een 'dialoog' tussen zaadcel en eicel.

Welkom op aarde is een fijn boek voor als je in één keer veel informatie in de breedte wilt (en aankunt). De diepte kun je verder in met de vele literatuurverwijzingen. KH

s | *Welkom op aarde*, Erika Gradenwitz-Koehler, Uitgeverij Christoffor, 2012. € 24,50

Warmte

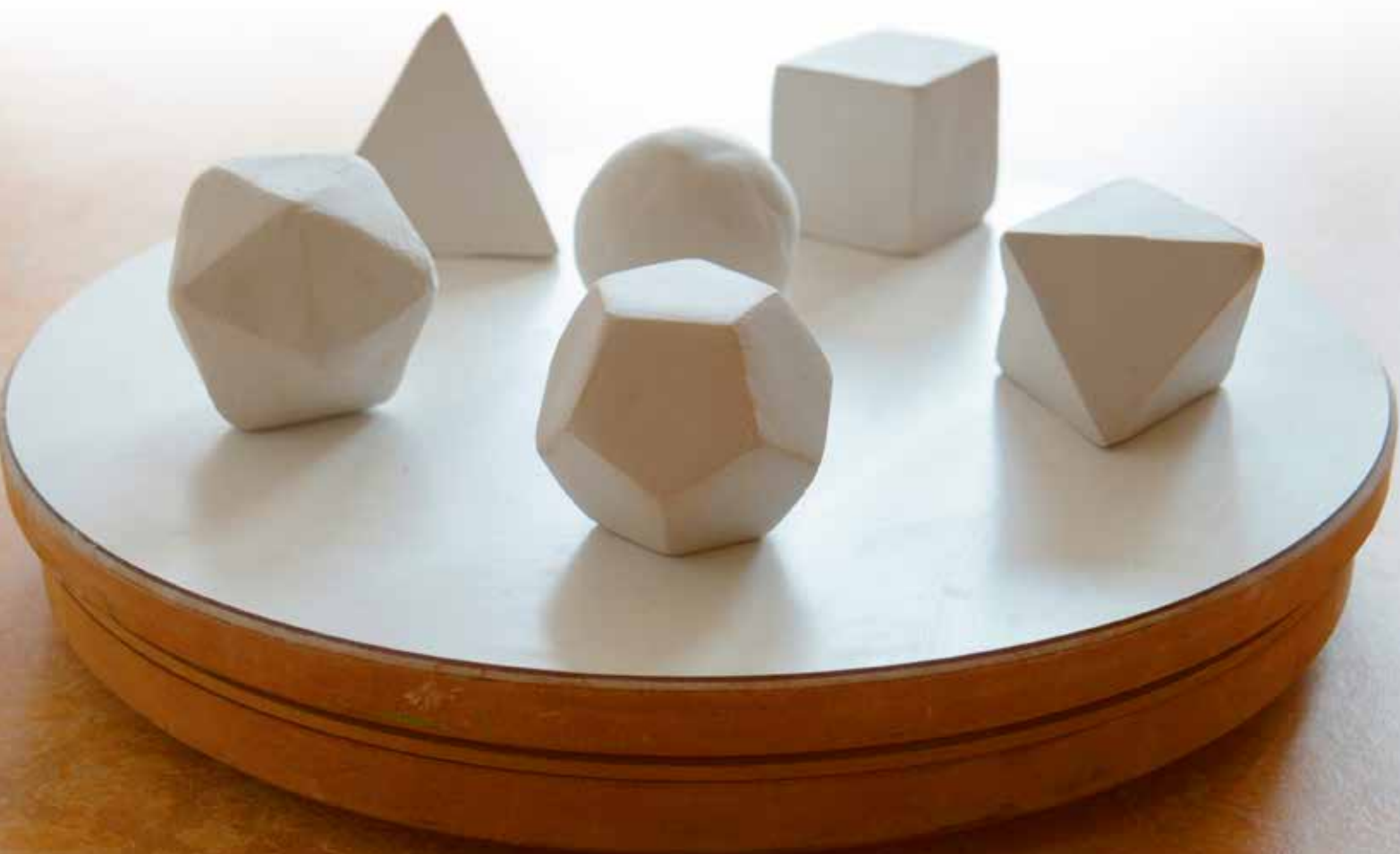
Jan Saal neemt je in dit boekje op een persoonlijke en prettig leesbare manier mee in de veellagige wereld van warmte. Vele 'warmtesoorten' passeren in dit boekje de revue, beginnend bij de zon en het hete middelpunt der aarde, de twee grote warmtebronnen waartussen wij mensen geplaatst zijn. Saal herinnert ons eraan dat wij eigenlijk ons hele leven bezig zijn om warm te blijven door onze huizen warm te stoken en ons warm te kleden en te voeden, omdat warmte de voorwaarde is voor groei-



en ontwikkelingsprocessen. Maar niet alleen fysiek zijn we continu met warmte in de weer, ook in ons gevoel en in ons gedachtenleven stroomt de warmte in en uit als liefde en interesse voor de mensen en de natuur om ons heen. Tenslotte 'kunnen we ook nog gaan gloeien van enthousiasme wanneer we de kans krijgen over onze idealen te spreken en die te verwelkomen'. Aan het eind van het boekje wordt duidelijk dat het verzorgen van de warmte in al die lagen van ons leven een hoger doel dient: al deze warmtebronnen samen vormen een uitnodiging aan het geestelijke van de mens (zijn 'ik') om zich te verbinden met zijn lichaam. Want alleen vanuit die verbinding kan hij vervolgens, vol warmte en vertrouwen, naar buiten treden en actief worden in de wereld. Van dit boekje word je ook warm van binnen. PE

s | *Warmte is van levensbelang*, Jan JC Saal, Uitgegeven door Centrum Sociale Gezondheidszorg in de serie Gezichtspunten (nr. 57), € 3,-

Platonische lichamen:
geometrische schoonheid
met helende kracht



Het boetseren van de platonische lichamen is één van de vele methodieken die antroposofische kunstzinnig therapeuten bij hun werk inzetten. 'Het kleien van deze abstracte geometrische vormen helpt mensen hun innerlijke structuur te herstellen of te versterken', vertelt kunstzinnig therapeute Lida van Twisk. In onderstaand interview legt ze uit dat de werking van deze techniek al in de oude Griekse beschaving werd erkend, 'omdat het oervormen zijn die wij allemaal in ons dragen'. Het boetseren van de platonische lichamen is voor iedereen gezondmakend. *Tekst | Petra Essink*
Fotografie | Heidi Arts

Platonische lichamen en hun wetmatigheden

*Tetraëder, hexaëder (of kubus), octaëder, dodecaëder en icoesaëder, dat zijn de namen van de vijf platonische lichamen, die de Griekse filosoof Plato (472–347 v.Chr.) voor het eerst beschreef. Maar ook voor Plato's tijd waren ze al bekend en in gebruik als 'scholingsmiddel' om je te verbinden met de wetmatigheden van de schepping, bijvoorbeeld in de school van Pythagoras. Platonische lichamen worden in de wiskunde ook wel *regelmatige veelvlakken* genoemd: ze worden gevormd door met een aantal regelmatige vlakken een ruimtelijke figuur op te bouwen. Zo construeer je een regelmatig viervlak, de tetraëder, met vier gelijkzijdige driehoeken; een hexaëder (de kubus) is een zesvlak, opgebouwd uit vierkanten, enzovoort.*

De hoeken tussen de vlakken van een platonisch lichaam zijn identiek en de afstand van de hoeken tot het middelpunt van het lichaam ook. Plato bracht de vijf regelmatige veelvlakken in verband met de vijf kosmische bouwstenen van de wereld: vuur (tetraëder), aarde (hexaëder), lucht (octaëder), water (icoesaëder) en hemelmaterie/ether (dodecaëder). Het meest volmaakte platonische lichaam is volgens Plato de dodecaëder, omdat de diagonalen van een vijfvlak elkaar verdelen in een verhouding die we kennen als 'de gouden snede', welke we terugvinden als esthetisch grondbeginsel in de bouw- en schilderkunst.

Structuurversterkend

Lida van Twisk is nog altijd enthousiast over 'het werken met platonische lichamen'.

In haar atelier op de bovenste verdieping van het Ita Wegmanhuis, het antroposofisch gezondheidscentrum in Amsterdam, staan vijf versgekleide platonische lichamen op tafel. Van Twisk: 'Jullie vraag was voor mij een mooie gelegenheid om de serie zelf ook weer eens te maken en weer te ervaren wat het boetseren van de lichamen teweegbrengt. Bij kunstzinnige therapie denken mensen meestal aan creativiteit en het vrij laten stromen van je fantasie. Daarvan is hierbij geen sprake. Het gaat juist om het exact namaken van deze oervormen, die 'verstopt' zitten in de hele schepping en ook in onze menselijke structuren. Door deze lichamen te kleien worden de corresponderende structuren in onszelf 'wakker gemaakt'. Onze eigen verbinding met de elementen aarde, water, vuur, lucht en ether, wordt aangeraakt en versterkt.

Boetseren in het algemeen werkt altijd versterkend op onze wilskracht. Door de platonische lichamen te boetseren maak en versterk je de verbinding tussen je hoofd en je wils-

kracht: het leert je je eigen wilsimpulsen te beheersen. Maar ook het gevoel speelt een rol: het bijzondere aan deze 'hoogstaande' vormen is dat iedereen ze mooi vindt. Ze appelleren sterk aan ons gevoel voor esthetiek en werken harmoniserend voor iedereen.'

Op de vraag bij welke klachten zij het boetseren van de platonische lichamen inzet antwoordt Van Twisk: 'Deze oefening wordt gebruikt om een overheersende astraliteit te begrenzen. Deze therapie biedt mensen de gelegenheid om hun 'innerlijke structuur' te verstevigen. Het bezig zijn met de wetmatigheden van deze oervormen, geeft houvast en werkt grensversterkend. Daarom wordt het boetseren van deze lichamen vanuit de kunstzinnige therapie toegepast bij alle ziektebeelden waar 'vormverlies' optreedt. Ik zet de therapie regelmatig in bij mensen met borderlineklachten, angststoornissen of

psychotische problematiek. Ook voor mensen met fysieke structuur- en grensproblemen, zoals huidklachten (eczeem) of allergieën kan deze serie helend werken.'

Diamantslijpen met klei

'In principe werk ik vijf weken met een cliënt, een uur per week. Iedere week een ander platonisch lichaam, in toenemende moeilijkheidsgraad.' Nadrukkelijk voegt ze toe: 'Die volgorde is belangrijk. In de loop van het proces bouw je je innerlijke structuur op en verfijn je die tegelijkertijd. We beginnen altijd met het boetseren van een bol. Vanuit dat centrum werk je, door zachtjes te drukken en te wrijven, naar de vlakken toe. Zonder het middelpunt uit het oog te verliezen. Met het boetseren van deze lichamen, werk je eraan de corresponderende elementen in jezelf in een juiste verhouding tot je eigen kern te richten. Het vraagt van je om je aandacht bij alle vlakken gelijk te houden en je-

zelf niet te verliezen in details. Het wekelijks terugkeren naar 'de moederbol' is belangrijk. Dat geeft houvast en vertrouwen.

Eenzijds vraagt deze oefening om gedetailleerd te werken in het nauwkeurig op elkaar afstemmen van de hoeken en de vlakken. Anderzijds moet je continu de vorm van het hele platonische lichaam in de gaten houden om de totale structuur te kunnen vormgeven. Het is een voortdurende uitdaging om het detail en het totaal met elkaar in overeenstemming te brengen. Een soort 'diamantslijpen' met klei.'

Voor het boetseren van de twee ingewikkeldste lichamen (de dodecaëder en icoesaëder) vraagt veel doorzettingsvermogen. Het lukt lang niet altijd om zo ver te komen. Dat geeft niet. Voor sommige mensen is het boetseren van de bol als eerste aanzet al voldoende.

Soms is het nodig om even afstand te nemen, om even later weer verder te



Wie is Lida van Twisk?

Na het afronden van de Gerrit Rietveld-academie in de richtingen schilderen en grafiek, wist van Twisk (1964) al snel dat ze geen vrij kunstenaar wilde worden. Ze wilde haar talent graag praktisch toepassen en schoolde zich verder tot kunstzinnig therapeut aan Academie de Wervel en later aan de Hogeschool Leiden. Ze specialiseerde zich in psychosomatiek en is intussen al vele jaren verbonden als kunstzinnig therapeut aan het Ita Wegmanhuis, antroposofisch gezondheidscentrum in Amsterdam waar zij individuele cliënten ziet. Ook is zij werkzaam in GGZ Altrecht, het topklinisch centrum Eikenboom Psychosomatiek, een derdelijns specialistisch centrum in Zeist voor onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. Daarnaast geeft ze binnen GGZ-instellingen RPC te Woerden groepsbehandelingen aan mensen met onverklaarbare lichamelijke klachten.

gaan. Achteraf zeggen mensen vaak: 'Het was wel moeilijk, maar eigenlijk ging het ook vanzelf.' En dat klopt natuurlijk, omdat we de vormen 'van binnen' al kennen. Het 'je herinneren' van deze innerlijke kennis kost eigenlijk de meeste energie.

Het mooie aan het werken met de platonische vormen is dat je kunt voelen dat je in alle eenvoud met 'iets verhevens', dat al duizenden jaren oud is, bezig bent. Je kunt het zien als een vorm van meditatie.'

Herfstcongres 2016

Het raadsel van auto-immuunziekten & De balans van opbouw- en afbraakprocessen

Medische, therapeutische en pedagogische gezichtspunten op antroposofische grondslag

op 25 & 26 november

Geert Grote College in Amsterdam

Met lezingen van

Xandor Koesen York (spraaktherapeut),

Guus van der Bie (arts, auteur) &

Edmond Schoorel (kinderarts, auteur);

en twee rondes van gevarieerde workshops

Doelgroep: artsen, verpleegkundigen, therapeuten, pedagogen & overige geïnteresseerden.

Kosten: € 105; leden NVKToag: € 95; studenten € 55.

Aanmelden: via onze website.

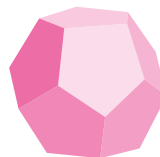
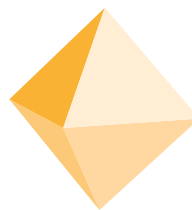
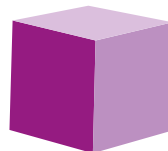
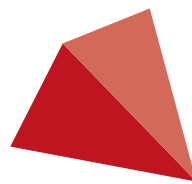
Inlichtingen:

Jelle van der Schuit

079-3211837 / 06-21412688

info@herfstcongres.nl

www.herfstcongres.nl



Antroposana Lezersaanbieding:

Driedaagse boetseercursus platonische lichamen

Ervaar de
gezondmakende
werking van
geometrische vormen

Onder leiding van
een antroposofische
kunstzinnig therapeut

Wanneer	Voorkennis en ervaring niet nodig zaterdag 17 en 24 september, 1 oktober
Tijd	10 tot 15 uur
Kosten	€ 75,- incl koffie en thee, lunch zelf meenemen
Lokatie	Amsterdam en daarnaast, afhankelijk van de aanmeldingen, ook een cursus bij u in de buurt
Opgave	vóór 1 september via info@antroposana.nl met vermelding van uw woonplaats

Antropo & Sana
onze gezondheid  onze zorg



Antroposofische geneeskunde

Apeldoorn

Therapeuticum 'de Es' | Antroposofisch gezondheidscentrum | T 055 534 35 35 | www.therapeuticum-de-es.nl

Arnhem, Steenderen, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland | Consultatieve praktijk Steenderen: www.loesklinge.vpweb.nl | Consultatiebureau Zutphen: www.antrocruzutphen.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

Schiedam

Muzikind, muziektherapie voor volwassenen en kinderen | Rust en ruimte om te luisteren naar jezelf | Eline van der Linden | T 06 398 612 21 | www.muzikind.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

Amersfoort e.o.

Tosca Derks | **Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z. Psycholoog** met specialisatie in biografisch werk, relatie gesprekken en verslavingsproblematiek. Mijn werkwijze is toekomst en oplossings gericht | www.meedee.org

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 psycholoog - 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 | T 06 456 961 20

Kunstzinnige therapie

Amsterdam e.o.

A.Lida van Twisk | **Psychoanalytisch Kunstzinnig Therapeut** | Gespecialiseerd in Psychosomatiek | Lichaamsmentaliteit bevorderende therapie | Ita Wegmanhuis Antroposofisch therapeuticum (Ma/Di/Vrij) | GGZ. Altrecht Psychosomatiek Eikenboom (Wo/Do) | Regionaal Psychiatrisch Ziekenhuis Woerden (Wo) | T 06 293 516 15 | info@kunstzinnige-therapie.com

Apeldoorn

Kunstzinnige Therapie beeldend | Helga Scheltinga (volwassenen) en Stefanie Beuzenberg (kinderen) | www.therapeuticum-de-es.nl

Arnhem e.o.

'Ik ontwikkel' | ambulante kunstzinnigetherapie + kleuradvies en sluiwerk | 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

Hilversum e.o.

Brigitte Povel | kunstzinnig therapeut - beeldend kunstenaar | T 035 685 04 46 | www.brigittepovel.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

Euritmitherapie

Rotterdam

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

Zutphen/Warnsveld

Praktijk voor euritmitherapie | 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 advertieren@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 Coaches | Cursussen en workshops | www.biografiek.nl

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

opleidingen



Colofon

12e jaargang, nr. 3, zomer 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, Rijswijk

Oplage 6.500 exemplaren

ISSN 2012-5744

Kopijsluiting 12 oktober 2016

Advertenties advertieren@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 stilziggend 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.





Toegift

Net als de afgelopen jaren zetten wij de mensen die Antroposana extra steunen in het zonnetje. De extra steun die Antroposana van u krijgt maakt ons vitaler. Wij kunnen hierdoor makkelijker nieuwe initiatieven steunen en acties inzetten. Het heeft iets weg van topsport en daarom vinden we het toepasselijk om u Arnica Sport Gel (voor het herstel van gevoelige spieren en bij blauwverkleuring van de huid) cadeau te geven. Wat natuurlijk heerlijk is om te gebruiken ook zonder vooraf gesport te hebben. We zijn u hartelijk dankbaar.

- Deze actie geldt indien uw gift minimaal 25 euro bedraagt
- en is geldig van 1 januari t/m 30 september 2016.



Meer dan 250.000 mensen in Nederland maken gebruik van antroposofische of aan de antroposofie gerelateerde zorg. Antroposana heeft als doel deze zorg toegankelijk te houden, waar mogelijk te stimuleren en mensen te informeren over de mogelijkheden die de antroposofie biedt om de eigen gezondheid te ondersteunen. Voor haar 5000 leden biedt Antroposana toegevoegde waarde door de beschikbare informatie, het netwerk waar de vereniging deel van uitmaakt en andere voordelen zoals de speciale zorgverzekeringspolis. Het jonge en enthousiaste bestuur kan daarbij heel goed extra input gebruiken. Wij zijn op zoek naar een

Bestuurslid (m/v)

De persoon die wij zoeken is enthousiast, energiek en voelt zich verbonden met de antroposofie. Hij/zij staat voor ons doel en geeft samen met de overige drie bestuursleden vorm aan de nieuwe visie en het beleid van Antroposana. We zoeken iemand die zijn/haar kennis, ervaring en netwerk kan inzetten. Het bestuur vergadert iedere maand en de belasting is gemiddeld drie uur per week. Het bestuurswerk is onbezoldigd en kent een onkostenvergoeding van €125 per maand.



Kijk voor meer informatie over Antroposana op www.antroposana.nl en mail voor meer informatie over de vacature naar info@antroposana.nl

antroposana bij u in de buurt

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

Artaban Hoorn | Ron Biesot | T 06 241 041 89 | 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 (Vlaardingingen) Ivonne van Buuren | T 06 150 445 10 | [symphtum@antroposana.nl](mailto: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-ma.nl

agenda

Utrecht, 6 juli

Ontdek je eigen kracht Zes woensdagmiddagen o.l.v. Hendra Versteegde. Als je steeds minder kunt, is je verbeeldingskracht een kostbaar geschenk. Je wordt meegenomen in een verhaal waarbij je je eigen beelden leert maken. Na afloop heb je het gevoel alsof je een reis hebt gemaakt Tijd: 14-15.30u | Locatie: Kunstzinnige Praktijk, Louise Kerlinghof 16 | Bijdrage: € 90,- incl. materiaal | Info: 06 1608 9838 | hversteegde@gmail.com

Reek, 11 - 14 augustus

De Kunst van het Zingen IV in de Zomer Driedaagse cursus met Rya Ypma, Susan van Kempen en Cileke Angenent Tijd: 11-8 van 19.30 tot 14-8 12u | Locatie: Huize Valckenhof, Heijtmorgen 55 | Info: 0486 476 552 | info@cilekeangenent.nl

Zutphen, 23 augustus

Gratis proefavond biografieonderzoek o.l.v. Lieke Deelstra. Biografieonderzoek is een krachtig middel om inzicht en bewustwording te verkrijgen. Via terugblik op het verleden ontwikkelen we een stappenplan voor de toekomst. Eigen onderzoeksvraag als focus Tijd: 19.30-21.30u | Locatie: Atrium, Martijnetsingel 19 | Info: 06 418 145 96 | info@werkplaatsstap.nl

Alphen a/d Rijn, 1 september

Infectieziekten en antibioticaresistentie Lezing door Erik Baars, werkzaam als lector Antroposofische Gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden en onderzoeker bij het Louis Bolk Instituut Tijd: 20-22u | Locatie:

Vrijeschool Ridderspoor, Essenburg 24-26 | Info: 06 481 340 28

Amersfoort, 11 september

Gezonde ouders, gezonde kinderen Je zult nieuwe inspiratie opdoen om gezond in het ouderschap te staan! Met Carla Zeegers, Annika van Tol (granenmoeder), Marianne Visser (kunstzinnigtherapeut) en Jolanda Elzinga (antroposofisch verpleegkundige) Tijd: 10.30-15.30u | Locatie: Panta Rhei, Daam Fockemalaan 22 | Info@iksamen.nl

Dordrecht, 14 sept, 12 okt, 9 nov, 7 dec

Mediteren maar dan anders Jezelf ontwikkelen d.m.v. de naamsoefening o.l.v. Brigitte van Bourgonje | Tijd: 09.30-10.30u | Lokatie: Trinitatiskapel | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Rotterdam, 15, 29 sept, 13, 27 okt, 24 nov, 8 dec

Mediteren maar dan anders Jezelf ontwikkelen d.m.v. de naamsoefening o.l.v. Brigitte van Bourgonje Tijd: 19-20u | Lokatie Gezondheidscentrum Het Lage Land, Blondeelstraat 15 | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Haarlem, 15 september

Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit Deze ochtend beleef je iets over onze gevoeligheid in kleur en vorm en vertelt je hoe je hooggevoeligheid tot een mooie kwaliteit in je leven kunt maken Tijd: 10-11u | Locatie: Praktijkruimte Kunsttherapie, Sparenbergstraat 50 | Info: 06 524 512 14 | info@kunsttherapie.nu

Rotterdam, vanaf 15 september en Dordrecht, vanaf 28 september

Ontdek je stem en zing je vrij Ontdekkingsreis in de wereld van stem, klank en beweging o.l.v. Brigitte van Bourgonje Tijd: Rotterdam: 20.15-21.15u | Gezondheidscentrum Lage Land | Dordrecht: 13.15-14u | Trinitatiskapel | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Oostelbeers, van 22 september tot 25 september

Levenskrachten waarnemen in natuur en landschap Seminar met Dorian Schmidt. D.m.v. oefeningen met innerlijke rust, meditatie en het versterken van de aandacht doen we eerste ervaringen op in het geheel van onze eigen levenskrachten Tijd: 22-9 14.30 tot 25-9 14u | Locatie: Landgoed Baers | Bijdrage: 260,- incl. maaltijden, excl. overnachting | Info: Gineke de Graaf | groengraaf@gmail.com | 013 7610308/06 36581305 | www.levenskrachten.nl

Driebergen, 22 september, 6 oktober, 3 november

Karma, gezondheid, ziekte en handicap Drie themavonden door Jaap van de Weg en Bernard Heldt Tijd: 20.15-22u | Locatie: Grote Zaal van Woonoord Kraaijbeek, Kraaybeek 41 | Info: jaspis@antroposana.nl

Driebergen, 1 oktober

Karmische biografie Masterclass met Jaap van de Weg en Monnie Paashuis waarin je leert 'karmisch kijken'. Werkvormen: meditatie, tweegesprek-

ken, beeldvormende oefeningen en ervaringen Tijd: 10u | Locatie: Instituut voor Biografie, van Oosthuysenlaan 83 | Info: 06 155 712 72 | vera@biografie.nl | www.biografie.nl

Leiden, 6 en 20 oktober en 3 november

Ouderdom: een vruchtbaar perspectief In deze workshops o.l.v. Huib de Ruiter e.a. gaan we nieuwsgierig op onderzoek uit naar wat onze nieuwe bestemming is en wat ons voldoening geeft Tijd: 13-16u | Locatie: De Zonneboom, De Laat de Kanterstraat 5 | Bijdrage: € 60,- | Info: 071 512 31 37/06 514 352 72 | www.dezonneboom.nl

Eindhoven, 6 oktober

In gesprek over... Ziekte en genezing, een weg tot inwijding Hoe kunnen we omgaan met ziekte en genezende krachten vanuit een humane en spirituele benadering van het leven? Olv Frans Lutters | Tijd: 20-22u | Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Bijdrage: € 7,50 | Info: Henk Verboom | 06 150 544 71 | eindhoven@antroposana.nl

Amsterdam, 25-26 november

Herfstcongres 2016 Het raadsel van auto-immuunziekten & de balans van opbouw- en afbraakprocessen. Met lezingen door o.a. Guus van der Bie en Edmond Schoorel; en met vele interessante werkgroepen; voor professionals en overige geïnteresseerden. Lokatie: Groot College te Amsterdam | Info: www.herfstcongres.nl | info@herfstcongres.nl | Jelle van der Schuit | 06 214 126 88



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.

