

zomer 2017

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo & Sana
onze gezondheid onze zorg



Thema:
spelen &
bewegen

Zolang ze zich kan herinneren heeft Isa van Zandvoort (12) last van hoofdpijn. Vaak staat ze ermee op en gaat ze ermee naar bed. Ook heeft ze regelmatig buikpijn. Vanaf haar negende bezocht Isa diverse kinderartsen, kinderfysiotherapeuten en een chiropractor. In april werd ze doorverwezen naar de kinderfysiotherapiepraktijk van antroposofisch fysiotherapeute Evelien van Dort. Tekst | Petra Essink Fotografie | Heidi Arts

Als het te erg wordt met de hoofdpijn, krijgt Isa van haar moeder een paracetamol. Dat medicijn brengt tijdelijk verlichting. De eerdere behandelingen van de fysiotherapeuten en de chiropractor hielpen wel, maar meestal allen de eerste uren na de behandeling. Sinds vijf weken krijgt Isa wekelijks een zogenaamde ritmische massagebehandeling van Evelien van Dort.

Isa: 'Na de therapie van Evelien heb ik een paar dagen helemaal geen last van hoofdpijn.

Het verschil met de vorige fysiotherapiebehandelingen is dat Evelien mijn hele lichaam masseert, mijn nek, rug, buik en benen. Bij de vorige fysiotherapie ging het vooral om het verbeteren van mijn houding en werd alleen mijn nek gemasseerd. Wat ook anders is, is dat deze massage in een soort ritme gebeurt. De olie die Evelien gebruikt ruikt naar lavendel. Dat vind ik lekker.

Na afloop voelt mijn huid heel zacht.

Als het masseren klaar is legt Evelien een plak warme bijenwas onder het kussen bij mijn nek. Dat is heerlijk warm. Ik moet dan een kwartiertje heel stil liggen.

In totaal ben ik hier een half uur. Ik krijg ook oefeningen mee voor mijn houding. Evelien heeft mij geleerd dat ik bij het schrijven de onderarm van de arm waar ik niet mee schrijf op tafel moet leggen. Daardoor ga ik vanzelf rechter zitten. Een andere oefening, waar ik af en toe aan denk is dat, wanneer ik de hoofdpijn voel opkomen, ik rechtop met mijn rug tegen de leuning van mijn stoel moet gaan zitten en dan heel diep inademen tot onder in mijn rug. Daar word ik wel rustig van. Mijn hoofdpijn gaat er niet meteen van weg, maar wordt wel ietsje minder.'

'Na de ritmische
massage is
mijn hoofdpijn
'n paar dagen weg'





Zullen we spelen?

Vader, moeder en kind. Broer, zus, vriend en vriendin. Wijze man, onzeker meisje, luiwammes, werkpaard, genadeloze criticus, bangerik en overmoedige. Blinde, lamme, dove en horende. Buurman uit Syrië, buurvrouw uit Soedan. Vrouw die de weg kwijt is en verdwaasd de stad door struint. Boze onderdanige die terug wil naar vroeger. Heerser die denkt dat hij alleen voor zijn eigen land moet zorgen en lieve holbewoner, voor wie alles even teveel werd. Alle lieve mensenkinderen om mij heen, en in mij: zullen we samen spelen? Zullen we onze andere afspraken vandaag afzeggen, onze computers even uitdoen en onze mobiele telefoons aan de lader leggen?

Spelen en bewegen is gezond. Dat weten we allemaal allang. We weten ook dat, als we niet oppassen, vele uren van de kostbare speeltijd van onze kinderen én die van onszelf, zomaar ongespeeld voorbij kunnen gaan. Twee geïnterviewden in deze Stroom, fysiotherapeut Evelien van Dort en speltherapeut Micheline Mets sprongen in de bres voor spel en beweging en schreven allebei een boek vol spelletjes en beweegtips. De derde geïnterviewde, oud antroposofisch huisarts Aart van der Stel, 'waarschuwt' dat we niet bang moeten zijn om vies te worden bij het spelen. Want dat is gezond voor onze persoonlijke microbenfamilie, ons microbiom. Met dit alles wenst de redactie van Stroom je een zomer vol met door zee, zand en modder rennende, springende en koppeltjeduikelende kinderen.

Petra Essink (hoofdredactie)

Vanuit de coulissen

Op het speelveld van de antroposofische geneeskunde bevindt Antroposana zich met een aantal spelers, die elkaar meerdere keren per jaar ontmoeten in de vorm van het Platform Antroposofische Geneeskunde (PAG). Om met elkaar in beweging te blijven. Antroposana heeft daarnaast ook gesprekken gevoerd met de AIG (Academie Integratieve Geneeskunde) en de NVAZ (Nederlandse Vereniging voor Antroposofische Zorgaanbieders). Overkoepelend doel: ervoor zorgen dat de antroposofische geneeskunde beschikbaar blijft. De gemeenschappelijke uitdaging daarbij is de Nederlandse wetgeving, die steeds minder ruimte laat. Een aanvliegroute is om te kijken naar *best practices*, zoals bijvoorbeeld de Hartschool in vorige Stroom.

Deel van onze missie is om meer *community* te vormen. Bijvoorbeeld door onze activiteiten op de social media. En ook door de (lezers)activiteiten die we organiseren. Deze lopen overigens online langer door. Houd dus de agenda op onze website in de gaten! Veel mensen vinden intussen hun weg naar onze workshops en lezingen en tijdens de laatste landelijke ledenraadbijeenkomst was de conclusie dat Stroom 'stroomt'.

Daarnaast stroomt ons bestuurslid en penningmeester Hans Bastianen door naar zijn tweede termijn als bestuurslid, waarvoor we hem zeer dankbaar zijn. We zijn overigens nog op zoek naar meer medespelers in het bestuursteam van Antroposana, schroom niet om contact met ons op te nemen.

s | Bestuur Antroposana

Spelend(er)wijs

Column | Marjolein Doesburg-van Kleffens, specialist
laboratoriumgeneeskunde en bestuurslid van Antroposana

Als 's avonds het 'stof van de dag' is neergedaald en ik eens rustig onze woonkamer zit te bekijken, zie ik twee enorme bouwwerken: een houten kasteel, aangekleed met meubilair uit het poppenhuis en bewoond door Playmobilmensen en een imposant gebouw gemaakt van Kaplablokjes, op dezelfde manier bewoonbaar gemaakt door de kinderen, met alles wat voorhanden is. De kinderen hebben er al minstens twee dagen intensief mee gespeeld. Eerst was er de opbouwfase, compleet met onderhandelingen -en de nodige ruzies - over de te gebruiken materialen. Vervolgens werden er urenlange voorstellingen gespeeld waarnaar ik af en toe stiekem luisterde en waarbij ik allerlei taferelen uit ons dagelijkse leven voorbij hoorde komen.

Wat een ongelooflijke speelenergie hebben die kinderen. Heerlijk! We houden ons huis graag een beetje overzichtelijk, normaliter wordt er aan het eind van de dag even samen opgeruimd. Maar dit soort grote bouwwerken mogen langer blijven staan. Als stille getuigen van de dynamiek die er overdag heeft geheerst, eentje die los staat van enig tijdsbesef en die node wordt onderbroken door een plaspauze of een foerageerstop. Toch kan het spel ook zomaar afgelopen zijn, bijvoorbeeld wanneer één van de spelers opeens naar buiten wil.



Soms verlang ik terug naar de tijd dat ik ook zo opging in mijn spel. Zonder na te denken ergens mee bezig zijn. Wanneer ben ik er mee gestopt? Ik kan het me niet goed meer herinneren. Want ja, ik ben er mee gestopt. Er zijn vrijwel geen momenten meer dat ik me niet bewust ben van de tijd en ik volledig opga in mijn bezigheden. Uitzondering is de nacht en erg om toe te geven: ook wel als ik met internet bezig ben! In deze 'toestanden' heb ik niet meer bewust de touwtjes in handen: tijdens de slaap al helemaal niet.

Hoe belangrijk zijn dat soort 'out of control' momenten eigenlijk? Als ik iets met lego zou bouwen bijvoorbeeld, ervaar ik dat als tijdsverkwisting, terwijl ik dat totaal niet voel als ik de kinderen zo zie spelen. Wat gebeurt er eigenlijk tijdens het spelen? Ik ben geen specialist op dat gebied. Als leek en als ouder zie ik veel gebeuren tijdens het spel. Het meest fascinerende is misschien wel dat er enerzijds wordt gespeeld vanuit een individuele interesse, het enthousiasme. Anderzijds wordt er een stukje, het tijdsbesef, losgelaten. Is het door dit 'kiertje in de gordijnen' dat er iets naar binnen kan komen wat op een andere manier niet, of moeilijk, tot ons komt? Iets moois waar kinderen vaak makkelijker toegang toe hebben?

s | Deze column is een bewerkte versie van het gelijknamige hoofdstuk in het boek 'Eigen koning worden. Zoektocht naar de alchemie van alledag'. Marjolein Doesburg 2016. MultiLibris.

Boei kinderen met iets eenvoudigs



Via spelletjes kun je kinderen soms makkelijker bereiken dan je denkt. Speltherapeute Micheline Mets vertelt hoe krachtig kinderen zich erdoor kunnen ontwikkelen: 'Door samen iets te dóén, bevestig je dat je er voor hen bent. Dat kan het begin zijn van een gedragsverandering en dan gebeurt er van alles.' *Tekst | Manon Berendse*
Fotografie | Marcel van Berkel (Foto del Mar) en Manon Berendse

Op tafel ligt haar boek *Spelenderwijs verbinden en hechten* – glashelder ingedeeld en aanstekelijk geschreven. Micheline Mets is blij dat het af is. 'Zo veel mensen vroegen me om eens op te schrijven hoe ik spelletjes inzet als ik kinderen en hun ouders begeleid. Je kunt me altijd vragen om een spelletje, maar een boek maken, was echt iets nieuws.' Het kwam er, en hoe: de tweede druk was binnen twee maanden een feit.

Waarom de eerste jaren zo belangrijk zijn

Spelletjes doen is leuk én gezond: het

draagt bij aan een liefdevolle, stabiele omgeving en dat stimuleert de hersenontwikkeling en vergroot het toekomstperspectief van kinderen. De stevige band met hun opvoeders zorgt voor vertrouwen in zichzelf, anderen en de wereld. Mets: 'Ik zeg wel eens dat ouderschap een vak is. Niemand kan je vertellen hoe het precies werkt, dat ondervind je terwijl je je kinderen grootbrengt. Onderweg gebeurt ook veel: het lukt niet altijd om in goede harmonie te blijven met je kinderen. Terwijl interactie tussen kinderen en hun primaire opvoeders grote invloed heeft op de hersenontwikkeling van

jonge kinderen. Nabootsing kunnen we bijvoorbeeld niet serieus genoeg nemen: kinderen zijn aangewezen op ons voorbeeld – ze bootsen ons na tot in de kleinste details. Onze lichaamstaal heeft meer impact dan wat we zeggen. Als dit proces goed verloopt, zorgt het voor wederkerigheid en vertrouwen tussen kinderen en volwassenen. Dat principe kun je via spelletjes prima stimuleren.'

Bewustzijn creëren

Mets heeft zich altijd laten leiden door wat haar persoonlijk inspireerde. 'Lang geleden las ik over een onderzoek waaruit bleek dat kinderen wel honderd keer per dag een verbod krijgen, worden verbeterd of terechtgewezen. Onvoorstelbaar vond ik het, dat we het positief zelfbeeld van kinderen op die manier, veelal onbewust,



ondermijnen. Ik wilde er iets mee doen en begon met het woordje nee te vermijden. Wat zeker niet wilde zeggen dat ik alles toeliet. Ik stelde wel grenzen, maar met een omweg, met humor en fantasie en met perspectief. Tegen de kleuter die nóg een stuk taart wil, terwijl twee stukken echt meer dan genoeg zijn, zeg je: 'Jij vindt het zo lekker dat je bijna niet meer kunt stoppen met eten. Dit stukje zet ik speciaal voor jou in de koelkast. Jij mag het morgen opeten.' Er zijn zo veel signalen van een kind die je op kunt vangen, waardoor hij zich bijzonder voelt. Dat kan met hele simpele middelen als een liedje, een veertje, een krant of een touwtje, maar je moet er wel tijd aan besteden, wil je jezelf deze attitude eigen maken. Ouders hebben die tijd steeds minder beschikbaar. Ik denk dat de pedagogisch medewerkers van de

Buitenschoolse Opvang (BSO) hierin een belangrijke taak kunnen vervullen. Met spelletjes creëer je kleine persoonlijke contactmomenten. Boei kinderen met iets eenvoudigs, geef die rijmpjes en handspelletjes door!

Sturen en ondersteunen

Speltherapie is van origine geen therapie die vanuit de antroposofie werd ontwikkeld. Toch sluit de pionierende manier waarop Micheline Mets ermee omgaat goed aan op principes die bijvoorbeeld ook binnen de eurietherapie en uitwendige therapie worden toegepast. Mets: 'Klassieke speltherapie biedt kinderen objecten aan om trauma's op te zoeken en te verwerken. Ik werk liever vanuit mijn observaties van het kind. Hoe kan ik zijn veerkracht vergroten? Hoe kan ik zijn gezonde deel aanspreken? Ik werk

duis niet kindvolgend, maar empathisch-directief. Voorbeeld: in plaats van dat je zegt tegen je kind: 'Zullen we maar eens opstappen?' zeg je: 'We moesten maar eens opstappen, want het is tijd.' Durf sturend te zijn, maar wel met respect voor het kind. Ook voor mij is spel dus een middel, maar dan vooral om kinderen te ondersteunen in hun ontwikkeling. Ook al is een kind in therapie, het is ook altijd nog een gewoon kind. Dat deel spreek ik aan en maak ik sterker. En ik inspireer ouders en opvoeders tot een warmer en positiever contact onderling. Probeer het maar eens uit met het spelletje 'Kranten meppen' (zie kader). Daar komt een geweldig positieve energie bij vrij.'

Opvoeden door te spelen

In haar boek verweeft Mets haar biografie en inspiratiebronnen opgewekt en pragmatisch in enkele inleidende hoofdstukken over hersenontwikkeling, hechtingsprincipes en een duidelijke omschrijving van de onderste vier zintuigen die ieder mens ontwikkelt volgens de antroposofie (tastzin, levenszin, bewegingszin, evenwichtszin). Ook staat ze stil bij de vier gebieden ('dimensies') die ze als Theraplay behandelaar kan aanspreken. Theraplay is een psychotherapeutische behandelmethodiek uit Amerika die betrokkenheid, structuur, uitdaging en verzorging stimuleert tussen opvoeders en kinderen. Daarna beschrijft Mets meer dan 100 spelletjes waarvoor je maar weinig nodig hebt, inclusief leeftijdsindicatie en het aantal deelnemers. Ronduit rijk is dat Mets vermeldt welke van de onderste vier zin-

tuigen en Theraplay dimensies je ermee stimuleert. Daarin schuilt haar kracht: Mets combineert haar ervaringen als (heil)pedagoog en speltherapeut op zo'n concrete manier, dat je er niet alleen heel gericht mee aan de slag kunt, maar ook popelt om dat te doen.

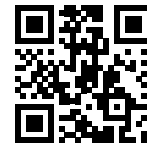
Micheline Mets beschrijft ook vele herkenbare situaties. Ze glimlacht: 'Achteraf gezien was het een zegen dat ik een thuisblijfmoeder kon zijn voor onze drie kinderen. Iedere dag kon ik me bekwaamen in creatief omgaan met de dagelijkse opvoeddilemma's. Moet je nu wel of niet iets verbieden, wel of niet je kind terechtwijzen? Iedere dag gingen we naar buiten, ook als het regende. Dan zei ik: 'Het is vandaag laarsjesdag. Kom, we gaan wandelen.' En als er dan een kind geen zin had, zei ik: 'O, maar het

is wel een verrassingswandeling. Julolie mogen de weg bepalen. Beurtelings mag iedereen, ook ik, zeggen welke kant we op gaan.' En dan gingen we.'

Terugspoelen

Mets weet heel goed dat het in het spitsuur van het leven niet altijd meevalt om te reflecteren op wat je als ouder of opvoeder doet. Hoe kun je dat toch proberen? Mets: 'Het begint vaak met een onbewust gelukke handeling, zoals bijvoorbeeld die 'verrassingswandeling'. Het werkt nog veel beter als je zo'n handeling bewust gaat inzetten. Neem aan het eind van de dag de tijd om de film van die dag terug te spoelen in je hoofd. Kijk opnieuw en vind het moment waarop het niet meer goed ging. Maak de film anders af: hoe had je ook kunnen

reageren? Nog beter werkt het om dat hardop uit te spreken. Laat het dan los en voel jezelf in elk geval niet schuldig. Kinderen houden bepaald gedrag vol zodat jij er wat van opsteekt.'



SI Nog meer spelletjes uit het boek *Spelenderwijs verbinden en hechten* vind je op www.antroposana.nl/90



Wie is Micheline Mets?

Opgeleid als reguliere kleuterjuf belandde Micheline Mets via het speciaal onderwijs op de Steinerschool in Antwerpen. Ze raakte zo enthousiast over het vrijeschoolonderwijs, dat ze besloot te verhuizen naar Den Haag om de applicatiecursus voor kleuterleidsters te volgen. Haar opleiding combineerde ze met een klein peuterklasje aan huis. Ook haar eigen kinderen en haar werk voor de op te richten BSO van Vrijeschool Den Haag plaatsten haar opleiding tot speltherapeut meteen in het perspectief van de praktijk: wat werkt en waarom? Mets werkte als speltherapeute bij het Haags Kind- en Jeugdcentrum Intermetzo, dat zich specialiseerde in hechting en het begeleiden van kinderen met complexe trauma's. Als Theraplay behandelaar werkt ze aan de band tussen ouders en kinderen, waardoor gedragsverandering mogelijk wordt. Ze combineerde inzichten uit de antroposofische heilpedagogie met de onderzoeken van kinderpsychiater en neuroloog Bruce Perry en met de visie van Janusz Korczak, kinderarts en pedagoog. Om zo veel mogelijk kinderen te bereiken, werkt Mets momenteel vooral met ouders en professionals, die zij de fijne kneepjes leert van meer dan honderd spelletjes uit haar boek *Spelenderwijs verbinden en hechten*. Uitgegeven bij SWP. www.kind-en-opvoeder.nl





Kranten meppen

vanaf vijf jaar

voor volwassene & kind

nodig: een oude krant

stimuleert: bewegingszin, structuur en betrokkenheid

Kranten meppen is een populair spelletje voor kinderen én volwassenen. Ga tegenover elkaar zitten en bal je vuisten. Meet jullie kracht door tegen elkaars vuisten te duwen. Je nodigt het kind uit te beginnen met zijn voorkeurshand – welke dat is, voel je vanzelf. Je weet zeker dat hij er zo doorheen slaat! Houd een opgevouwen krantenpagina gestrekt voor je tussen je vingers. Nodig het kind uit om op jouw signaal met zijn vuist, in volle kracht, middenin de krantenpagina te slaan. Extra sterk werkt het als het signaal de naam is van het kind. Noem eerst andere namen – dat kunnen ook namen van vrienden of familie zijn. Als de eigen naam wordt genoemd, mag het kind door de krant heen slaan. Pak vervolgens de helft van de krantenpagina en laat het kind die in tweeën slaan. Nu wordt de krant steeds kleiner en het spel spannender. Van het opruimen kun je ook een spelletje maken: 'proppen gooien' of 'snipperdag'.

s | Uit: *Spelenderwijs verbinden en hechten: met meer dan 100 spelletjes*, Micheline Mets

Antroposana Lezersaanbieding:

Lezing

Worden wie je bent

door Jacques
Meulman
psycholoog



Kinderen oriënteren zich al lang voor hun geboorte op hun toekomstige ouders; een bijzonder gegeven. Vanuit deze veronderstelling ontstaan:

- prachtige pedagogische inzichten
- praktische handvatten
- en vooral gezondmakend onderwijs, om kinderen te helpen worden wie ze in wezen zijn

Deze voordracht is voor ouders, leerkrachten, begeleiders en overige opvoeders. Want opvoeden en onderwijzen kun je niet alleen!

Zeist

Datum: 9 oktober 2017
Aanvang: 20.00u, inloop va 19.45u
Adres: Vrije School, Socrateslaan 22
Info: emma.vink@antroposana.nl
Kosten: € 7,50 leden, € 10,- niet leden

Rotterdam

Datum: 10 oktober 2017
Aanvang: 20.00u, inloop va 19.45u
Adres: Rudolf Steiner School Prinsenland,
Michelangelostraat 375
Info: boersnadine@gmail.com
Kosten: € 7,50 leden, € 10,- niet leden

Haarlem

Datum: 12 oktober 2017
Aanvang: 20.00u, inloop va 19.45u
Adres: Vrije School Kennemerland,
Weltevredenstraat 9
Info: aggie.adema@xs4all.nl
en keerkring.antroposana.nl
Kosten: € 7,50 leden, € 10,- niet leden

Koester de ervaringstijd van je kind

*Vertel het me en ik zal het vergeten,
laat het me zien en ik zal het onthouden.*

Laat het me ervaren en ik zal het me eigen maken.

Deze woorden van Confucius citeert antroposofisch fysiotherapeut en kinderboekenschrijfster Evelien van Dort voorin haar pas verschenen boek *Bewegen, eerst je lijf in, dan de wereld in*. De mooie oude tekst staat voor haar voor het grote belang dat kinderen hebben bij *echte ervaringen*, op alle niveaus. Van Dort: 'Ervaringstijd is voor ieder kind de meest kostbare tijd die er bestaat.' **Tekst | Petra Essink Fotografie | Fokke van Saane en Heidi Arts**

Lichamelijke ontwikkeling op nummer 1

Evelien van Dort heeft eigenlijk twee beroepen. In de ochtenduren schrijft ze aan haar kinderboeken, waarvan er al meer dan zeventig op haar naam staan. 's Middags werkt ze in haar praktijk als fysiotherapeut met kinderen.

'Ik heb altijd een sterke affiniteit met kinderen gehad', is het eerste wat Evelien van Dort antwoordt op de vraag hoe ze kwam tot het schrijven van haar boek over het belang van een gezonde sensomotorische ontwikkeling. Ze vervolgt: 'Ik krijg veel vragen van ouders over de lichamelijke ontwikkeling en ook over het gedrag van kinderen. In het reguliere veld kijkt men bij

ontwikkelingsproblemen in de regel in eerste instantie naar de gedragsmatige kant: er wordt veel naar antwoorden gezocht in de orthopedagogische en psychologische hoek. Als fysiotherapeut ervaar ik daarin een eenzijdigheid. Mijn boek is een soort oproep om de lichamelijke ontwikkeling centraal te stellen. Ik heb geprobeerd om dertig jaar ervaring als fysiotherapeut werkzaam met kinderen aangevuld met mijn visie geïnspireerd door de antroposofie op een voor iedereen toegankelijke manier te verwoorden.'

Pedagogiek en gezondheid verweven

'Als je naar de lichamelijke ontwikkeling van kinderen kijkt zijn een heleboel

dingen niet meer zo vanzelfsprekend', constateert van Dort. 'Zinnige bij het leven horende handvaardigheden die veel voldoening kunnen schenken, zoals een appel in stukjes snijden of schillen en veters strikken, worden door veel kinderen weinig geoefend.

Als je naar de natuurlijke ontwikkeling van de kindermotoriek kijkt, kun je leren zien dat een kind echt stap voor stap, in een bepaalde volgorde processen moet doormaken om van de ene in de andere ontwikkelingsfase te komen. Veel deskundigen gaan uit van de zogenaamde *continue ontwikkeling*, die het niet zo nauw neemt met die fasen en de volgorde daarvan. Vanuit deze visie biedt men kinderen graag extra prikkels aan, bijvoorbeeld om bepaalde ontwikkelingen te vervroegen. Zo proberen sommige ouders bij een kind van 2 jaar al een voorkeurshand te stimuleren. Ze zien niet dat deze ontwikkeling nog niet aan de orde is op die leeftijd.





Het probleem is dat in onze tijd het pedagogische en het medische uit elkaar zijn gehaald. Al jaren vragen kinderartsen en oogartsen aandacht voor nadelige effecten van het gebruik van digitale middelen op jonge leeftijd. Door eenzijdige zithouding krijgen kinderen bijvoorbeeld langdurig nek-, rug- of hoofdpijn. Recent is een onderzoek gepubliceerd waarin blijvende schade aan kinderoogen wordt geconstateerd door het vele gebruik van pc's, laptops en ook digiborden. Echter, in het onderwijs worden digitale leermiddelen tot nu toe alleen maar méér ingezet vanaf groep 1.

Vanuit de antroposofie kun je ontdekken dat die twee hand in hand gaan, dat ze met elkaar verweven zijn: het opvoedkundige werkt sterk door in het lichamelijke. Logisch eigenlijk, want een kind is een geheel. Een voorbeeld daarvan is de balans tussen in- en ontspanning, stilzitten en bewegen. Bij

een disbalans daartussen kan een kind oververmoeid raken. In het reguliere onderwijs is het gangbaar om vanaf groep drie, het grootste deel van de schooldag zittend en geconcentreerd op een taak door te brengen. Het gebrek aan afwisseling kan op het lichamenlijk doorwerken in vermoeidheidsklachten of bijvoorbeeld moeite met inslapen.'

Ieder kind is een raadsel

De rode draad in het boek van Evelien van Dort is de zogenaamde sensorimotorische ontwikkeling, waarin de zintuigen centraal staan. Op begrijpelijke wijze, met veel aansprekende voorbeelden die iedere ouder herkent, beschrijft ze de vanuit de antroposofie bekende 12 zintuigen. Van Dort legt daarbij de nadruk op de ontwikkeling van de zogenaamde onderste vier zintuigen, omdat die de basis vormen voor de verdere persoonlijkheidsont-

Opleiding antroposofische fysiotherapie

Fysiotherapeuten kunnen een aanvullende opleiding antroposofische fysiotherapie volgen. Dit traject bestaat uit de eenjarige Interdisciplinaire Basismodule van de Academie Antroposofische Gezondheidszorg en een tweejarige praktijk-theorie-casuïstiek-opleiding ritmische massage en bewegingstherapie door de Stichting ter bevordering van de antroposofische fysiotherapie.

s | www.academieag.nl
www.nvaf.info
bakker.hannie@gmail.com

wikkeling: de tastzin, de levenszin (waarmee je voelt of je lekker in je lijf zit, of niet), de bewegingszin (waarmee je eigen bewegingen registreert) en de evenwichtszin.

Op de vraag hoe ze die ontwikkeling ondersteunt in haar fysiopraktijk antwoordt van Dort: 'Ik zal niet gauw tegen ouders zeggen dat ze dit of dat wel of niet moeten doen. In het bijzijn van jonge kinderen is mijn wens om niet over het kind te praten, ik maak dan een aparte overlegafspraak. De ontwikkeling van een kind is een heel gecompliceerd verhaal: ieder kind is toch een soort raadsel dat met heel eigen mogelijkheden en eigenaardigheden op aarde komt. Daarnaast hebben kinderen allerlei hoogstpersoonlijke interacties met hun ouders. Daarom bestaat er, hoewel je de verschillende fasen duidelijk kunt herkennen, geen kant en klaar recept voor de motorische ontwikkeling van kinderen. Er zijn wel aandachtspunten. Ik vind het belangrijk in gesprek te gaan over bepaalde thema's, zodat ouders zelf een mening kunnen vormen en van daaruit bepaalde dingen kunnen doen, of laten.'

Met eigen kracht de wereld in

'Een van die thema's is de buikligging', vervolgt van Dort. 'Sinds de jaren '80 wordt ouders vanuit de consultatiebureaus afgeraden om baby's op hun buik te leggen. Er zou een mogelijk verband zijn met wiegendood. Echter, vanuit de motorische ontwikkeling gezien is het echt een gemiste kans wanneer baby's alleen maar op hun rug liggen. De buikligging geeft een sterke

impuls aan het strekken, oprichten en omrollen. Het kind kan gemakkelijk zijn knietjes onder zijn buik trekken, en de rotatie van de wervelkolom wordt gestimuleerd. Ik adviseer ouders hun kinderen, altijd onder toezicht, regelmatig even op de buik te leggen.'

Soms lukken dingen niet vanzelf. Sommige kinderen tonen in eerste instantie niet zo veel eigen bewegingsdrang en komen bijvoorbeeld niet tot zitten. 'Het is een heel natuurlijke impuls van ouders om zo'n kind op zijn billen te zetten', vindt van Dort. 'Zo'n kind vindt dat wel prima, en dit kan leiden tot het zich voortbewegen door op zijn billen te gaan schuiven. Daarmee wordt vaak een essentiële fase van het kruipen overgeslagen. Mijn insteek is dat ik het kind wil helpen om vanuit zijn eigen kracht in de wereld te komen. Het gaat erom dat een kind vanuit zichzelf in beweging komt. Alles wat kinderen zich echt vanuit zichzelf eigen kunnen maken versterkt hun basis van waaruit ze zich sociaal-emotioneel verder kunnen ontwikkelen.'

Van Dort ziet regelmatig een belemmering die een gezonde sensomotorische ontwikkeling in de weg kan staan: overprikkeling. 'Met alle goede bedoelingen, zie je soms dat hele jonge kinderen worden blootgesteld aan speeltjes met allerlei piepjes en rammeltjes. Het gevaar daarmee is dat je een kind gaat trainen en entertainen, in plaats van dat het uitgedaagd wordt. De overprikkeling gaat door in kleuter- en basisschoolleeftijd. Kinderen worden met taal- en rekenspelletjes

al vroeg in het prestatiedenken getrokken. Dat is jammer, want de tijd daaraan besteed gaat af van de speeltijd. Ook doordat er veel tijd wordt ingenomen door digitale speeltjes die kinderen letterlijk stilzetten, staat de (buiten)speeltijd van het kind daadwerkelijk onder druk.

Verbieden is natuurlijk geen oplossing. Je moet een alternatief bieden: het met elkaar bewegen, het geven en nemen, in een speelse sfeer van niet-prestatiegericht zijn, is voor kinderen een fundamentele ervaring. Kringspelen zijn daarvoor bij uitstek geschikt. Spelen is enorm belangrijk. En ieder kind kan tot spel komen, als het de omstandigheden krijgt aangereikt.'



! Meer informatie en leuke bewegingspelletjes uit het boek *Bewegen. Eerst je lijf in, dan de wereld in* vind je via www.antroposana.nl/89





Wie is Evelien van Dort?

Evelien van Dort (56) begon in 1983, nog voordat ze de hbo-opleiding tot fysiotherapeut had afgerond, aan de aanvullende tweejarige parttime opleiding antroposofische fysiotherapie. De antroposofie is voor haar een grote inspiratiebron. Aansluitend werkte ze in verschillende antroposofische therapeutica, onder andere in Den Haag en Amsterdam. In 1986 startte ze samen met anderen therapeutisch De Stroom, waar ze zich toedeed op het werken met kinderen. Daarna begon ze met een antroposofisch huisarts een kinderpraktijk in Naarden. Sinds 2002 werkt ze zelfstandig vanuit haar praktijk Fysiotherapie kind en jeugd in Gorssel. Naast haar werk als fysiotherapeut is Evelien kinderboekenschrijfster. Ze is getrouwd en heeft twee volwassen kinderen. Met haar echtgenoot zet ze zich in voor sociaal-maatschappelijke projecten, onder andere de Zorgtuin Gorssel. Recentelijk bracht ze haar liefde voor kinderen, schrijven en de fysiotherapie samen in een boek met de naam *Bewegen, eerst je lijf in, dan de wereld in*, dat verscheen bij uitgeverij Christofoor (2016).

s | www.evelienvandort.nl/fysiotherapie

Antroposana Lezersaanbieding:

Workshop

Ik zie ik zie wat jij niet ziet

...

door Karin Houwing

ergotherapeut voor
kinderen en jongeren,
gespecialiseerd in zintuiglijke
informatieverwerking,
werkzaam bij o.a.

Therapeuticum Artemis
in Amersfoort.



Kinderen worden geboren met zintuigen waarmee ze de wereld en zichzelf waarnemen. Tegelijk ontwikkelen ze die zintuigen door ze te gebruiken. Deze avond staat in het teken van de lichaamsgerichte zintuigen. Hoe kunnen wij kinderen ondersteunen in de ontwikkeling van hun zintuiglijke waarneming? Een bijeenkomst die aansluit bij de vrijeschoolpedagogiek, vol tips en handvatten.

Amersfoort

Lokatie: Therapeuticum Artemis
Adres: Daltonstraat 10, Amersfoort
Datum: 20 september 2017
Tijd: 20.00-21.30u
Kosten: € 7,50 leden, € 10,- niet leden
Aanmelden: info@antroposana.nl

Amsterdam

Lokatie: Ita Wegmanhuis
Adres: Weteringschans 74, Amsterdam
Datum: 15 september 2017
Tijd: 20.00-21.30u
Kosten: € 7,50 leden, € 10,- niet leden
Aanmelden: info@antroposana.nl

Arnhem

Lokatie: Therapeuticum Aquamarijn
Adres: Onder de Linden 21-8
Datum: 16 januari 2018
Tijd: 20.00-21.30u
Kosten: € 7,50 leden, € 10,- niet leden
Aanmelden: info@antroposana.nl

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg



tandartsenpraktijk
Aesculus Cortex

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



bed
affair

10% KORTING
op de ECO SLAAP collectie van
Dormiente! Matrassen, onderdekens
dekbedden, kussens,
massief houten bedden etc.*

De grootste ecologische slaapwinkel van Nederland

- 20 jaar gespecialiseerde kennis van natuurlijk slapen
- Handgemaakt op ambachtelijke wijze
- Unieke en uitgebreide collectie



100%
NATUURLIJK
SLAPEN

Pedro de Medinalaan 89-91, 1086 XP Amsterdam-IJburg

T. 020-3031179 E. info@bedaffair.nl

Gratis en vrij parkeren voor de deur

*Actie geldt in juni – juli 2017

www.bedaffair.nl



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 *Bewegen Eerst je lijf in, dan de wereld in*, door Evelien van Dort. 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 _____ Geboortedatum _____
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 11 november 2017.

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Onderzoek

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg



Denk
Doe
Voel

Uw mening over de (meer) waarde van antroposofie en de antroposofische gezondheidszorg

In de afgelopen 20–30 jaar is de gezondheidszorg in vele opzichten sterk veranderd. Eén van deze veranderingen betreft de samenwerking tussen de reguliere gezondheidszorg en de verschillende complementaire en alternatieve vormen van gezondheidszorg (b.v. homeopathie, acupunctuur of antroposofische gezondheidszorg). Was er vroeger een scherpe scheidslijn tussen beide vormen, tegenwoordig is dit niet meer zo duidelijk. Inmiddels worden bijvoorbeeld muziek en kunst als therapie gebruikt in academische ziekenhuizen, kan de vitaliteit van patiënten voor een operatie versterkt worden, is leefstijl en gezondheid bevorderen algemeen goed geworden in de gezondheidszorg, en begint Integrative Medicine langzaam een plek te krijgen in de Nederlandse ziekenhuizen.

Deze ontwikkelingen zijn mooi en belangrijk. Maar tegelijkertijd roepen ze de vraag op: wat is de specifieke plaats, de specifieke bijdrage, de waarde en eventueel de meerwaarde van antroposofie en antroposofische gezondheidszorg binnen deze ontwikkeling? En kunnen we dat helder verwoorden?

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg probeert het komende half jaar op deze vragen antwoorden te vinden door hierover in gesprek te gaan met, of antwoorden te krijgen van alle stakeholders. Bij deze willen we deze vraag ook aan u, als gebruiker van deze vorm van gezondheidszorg, stellen. Wij zijn in alle (korte of lange) antwoorden geïnteresseerd.


- Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de AG. Het lectoraat helpt daarmee om (a) de AG zorgpraktijk verder te ontwikkelen, (b) deze wetenschappelijk te verantwoorden, (c) verantwoorde communicatie over AG mogelijk te maken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg optimaal mogelijk te maken, en (e) de AG opleidingen inhoudelijk te ondersteunen. Het lectoraat heeft momenteel 11 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.
- s | www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

- Heeft u (een) antwoord(en) op de volgende vraag:

Wat is naar uw ervaring en/of mening de specifieke plaats, de specifieke bijdrage, de waarde en eventueel de meerwaarde van antroposofie en de antroposofische gezondheidszorg binnen de beschreven ontwikkelingen in de gezondheidszorg?

- s | Mail uw antwoord dan uiterlijk 30 september 2017 naar: lectoraat.ag@hsleiden.nl o.v.v. 'De waarde van AG'. Wij zullen alle antwoorden vertrouwelijk en geanonimiseerd verwerken.

Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage,
Erik Baars, lector Antroposofische Gezondheidszorg



Overal in en op je lichaam zitten bacteriën. Ook na grondig wassen. En dat is maar goed ook, want ze zijn essentieel voor ons. Oud huisarts Aart van der Stel: 'Er zijn al onderzoekers die stellen dat je zonder deze bacteriën binnen een dag dood zou zijn.' Of het waar is durft hij niet te zeggen. 'Als je praat over het microbiom moet je in je achterhoofd houden dat je het hebt over dingen die 'waarschijnlijk' of 'zeer waarschijnlijk' zijn,' waarschuwt hij, 'Dit komt omdat het onderzoeksveld nog vrij nieuw is, en nog niet alles wetenschappelijk is bewezen.'

'Ingezaaid' bij geboorte

Je microbiom is dus belangrijk, maar hoe kom je er eigenlijk aan? 'Dat gebeurt bij de geboorte' legt Van der stel uit, 'het eerste wat een baby tegenkomt op zijn weg naar buiten, naar het leven, zijn de bacteriën in de vagina van zijn moeder.'

In dat feit schuilt meer symboliek dan je zou denken: ook in de evolutie waren de bacteriën de allereerste stap tussen dode materie en iets wat op leven ging lijken: 'Je zou kunnen stellen dat bacteriën symbool staan voor het leven. En dus,

Honderdbiljoen bac

Zo'n 600-700 verschillende soorten bacteriën en schimmels wonen in grote aantallen in en op je lichaam. Samen zijn het er zo'n honderdbiljoen. Tien maal zoveel als je cellen in je lichaam hebt. Ze vormen je 'microbiom': een complex evenwicht van lichaamsvreemde 'beestjes'. Maar toch ook weer niet zó vreemd als de meeste andere bacteriën: 'Zie het als een soort huisdier,' legt Aart van der Stel uit, 'het blijven dieren, maar ze staan dichterbij je dan de dieren in het bos.' *Tekst | Kalle Heesen Fotografie | Heidi Arts*

als je het antroposofisch wil bekijken, voor de etherkrachten.' Tijdens de geboorte krijgt de baby onbewust die bacteriën in zijn of haar mond, waarna ze hun weg vervolgen naar de rest van de darm. Hetzelfde geldt voor de dikkedarmbacteriën van de moeder waar een baby tijdens bevalling toch altijd mee in aanraking komt. 'Voor baby's die geboren worden met een keizersnee is dit een probleem,' legt Aart van der Stel uit. 'Die missen dit moment van 'inzaaien' van het microbiom. Er zijn klinieken waar ze bij een keizersnee daar-

om al wat vaginaal slijm bij de baby in de mond doen. Maar ook dit is nog in de onderzoeksfase.'

Dikkedarm maakt carrière

Ondanks dat je microbioom overal op en in je lichaam zit, zijn er wel een paar 'hotspots'. Zo leven er veel bacteriën in je mond en bij vrouwen in hun vagina. In de dikke darm is echter de grootste concentratie bacteriën te vinden. In die anderhalve meter darm zit tot wel anderhalve kilo bacteriën! En die zitten daar niet voor niks.

'De dikke darm is volop carrière aan het maken,' grinnikt Van der Stel, 'als je als onderzoeker op dit moment geen onderzoek doet naar het microbioom in de dikke darm dan tel je eigenlijk niet meer mee.'

Waar de dikke darm vroeger gezien werd als het laatste stukje darm wat eigenlijk alleen diende om het water uit de poep te halen, zien onderzoekers nu dat het niet goed functioneren van het microbioom, de nieuwe benaming voor dat wat vroeger de darmflora heette, mogelijk invloed heeft op het

slank worden. Hoe dat precies kan is nog de vraag.

Waar wel duidelijkheid over is, is dat de bacteriën veel stoffen maken die je keihard nodig hebt. Vitamine K, voor de bloedstolling, is al wat langer bekend, maar nu blijkt dat ze ook meer dan 90% van het benodigde serotonine maken. Het stofje wat wel omschreven wordt als het 'gelukshormoon' en waarvan een gebrek een belangrijke rol speelt bij depressies.

Bacteriën kun je voeren

Ondanks dat er een innige wederkerige samenwerking lijkt te zijn tussen de bacteriën en jou als mens, vragen de bacteriën wel wat terug voor hun werk. Je moet ze 'voeren': 'Vroeger werden mensen met darmproblemen aangeraden om meer vezels te eten omdat dat hun darmperistaltiek zou bevorderen,' legt Van der Stel uit, 'Onzin! Zo weten we nu. Het bevordert deze peristaltiek helemaal niet of maar een beetje. Wat er gebeurt is dat je als mens die vezels, wat eigenlijk hele lange suikers zijn, niet kan verteren. Die komen in zijn geheel in je dikke darm aan. De bacteriën die daar zitten kunnen ze echter wél verteren en gebruiken dit als voedsel.'

Bacteriën als huisdier

ontstaan van ziektes als MS, Parkinson, overgewicht, diabetes, autisme en zelfs depressie!


Ook de appendix, waarvan jarenlang gedacht werd dat het een restant was uit de evolutie, krijgt daarin zijn rol toebedeeld: 'Je appendix is eigenlijk altijd een beetje ontstoken. Vroeger werd die er daarom, bijvoorbeeld bij mensen die naar Canada emigreerden, weleens preventief uitgehaald. Nu zien we dat het waarschijnlijk de kraamkamer is van alle darmbacteriën.'

Hoe het microbioom invloed heeft op MS, Parkinson en diabetes is nog niet helemaal bekend. Zo blijkt uit onderzoek met muizen wel dat wanneer je de darmbacteriën van muizen die van nature makkelijk dik worden, verwisselt met die van muizen die slanker blijven, de 'dikke' muizen opeens

Dat darmproblemen kunnen verdwijnen door je microbioom te voeden, roept de vraag op hoe je deze bacteriën het best kunt verzorgen. Van der Stel legt uit: 'Bijna 50 procent van wat je eet, gebruik je niet direct zelf, maar is voedsel voor de bacteriën in je lijf.' Het is voor hen wel belangrijk wát je eet: 'Suiker is vergif voor ze,' stelt de oud huisarts: 'Net zoals chemische bestrijdingsmiddelen en antibioticaresten in bijvoorbeeld vlees. Biologisch eten is dus wel het minste wat je zou moeten doen!'

Antibioticakuur is een klap voor darmbacterie

Ook een antibioticakuur is een enorme klap voor je bacteriën: 'Je ziet dat door de generaties heen het microbioom van de mensen steeds zwakker wordt. Dat opa van tachtig ondanks jarenlang roken nog altijd leeft, zou wel eens kunnen komen



door zijn sterke microbioom. Nu gebeurt het regelmatig dat kinderen vóór hun eerste jaar al drie antibioticakuren hebben gehad! Dat is een enorme klap voor deze nuttige darmbacteriën.'

Van antibioticakuur één, is de stap naar kuur twee sowieso erg klein: 'De antibiotica snapt niet welke bacterie goed is en welke niet. Hij valt ze gewoon allemaal aan. Doordat het evenwicht in je microbioom daarmee verstoord raakt, kunnen schadelijke bacteriën de overhand krijgen. Daardoor kun je ziek worden en heb je wellicht een tweede kuur nodig, waardoor het evenwicht nog meer wordt verstoord. Zo blijf je bezig,' aldus Van der Stel 'Er zijn onderzoeken waar ze deze cirkel hebben doorbroken door mensen een 'poeptransplantatie' te geven met poep van gezonde mensen. Het bleek in bijna alle gevallen te werken!' Het lijkt dus helemaal niet zo gek om, naast goed voor je lichaam, ook goed voor je microbioom te zorgen. Om de vergelijking van Aart van der Stel over het microbioom als huisdier, door te trekken: een hond als huisdier kan je mooi beschermen tegen de wolven!



SI Meer lezen over het belang van buitenspelen? En over hoe het zit met de relatie microbioom-etherlichaam? Kijk op www.antroposana.nl/91

Wie is Aart van der Stel?

Aart van der Stel heeft tot zijn pensionering in 2007 als antroposofisch huisarts gewerkt te Rotterdam en Vlaardingen. Daarnaast is hij vele jaren werkzaam geweest voor mensen met een verstandelijke beperking en als schoolarts op Vrije Scholen. Hij heeft interesse in en onderzoek gedaan naar de spijsvertering. Van der Stel is 66 jaar en vader van 5 kinderen.



boek



Goed vies!

Met *Goed Vies*, het nieuwe gezond van Maya Shetreat-Klein heb je een stevig boek in handen dat, flink onderbouwd met onderzoeken, uitlegt waarom en hoe voedsel ons medicijn kan zijn.

'Je bent niet wat je eet,' schrijft Maya Shetreat, 'je bent wat je éten eet!' Daarmee komt ze tot de conclusie dat als een plant alleen maar kunstlicht en substraat 'te eten' heeft gekregen, het nooit goede voeding voor jou of je kind kan zijn. Wat je volgens haar nodig hebt is puur voedsel, inclusief bacteriën, schimmels en andere 'beestjes'. Met meerdere voorbeelden laat de schrijfster zien dat

voedsel, waaronder opvallend vaak zuivel, een probleemveroorzaker is. Dat is volgens haar niet gek is als je kijkt naar de leefomstandigheden en het voedsel van de gangbare koeien. 'Stoppen met zuivel!' adviseert zij ouders met kwakkelende kinderen. En daarbij komen we gelijk aan een minpuntje van het boek. Want gelukkig is er, naast gangbare melk, een alternatief. Biologisch bijvoorbeeld, of biodynamisch. Daarmee heb je wél zuivel, maar niet de in het boek

verfoeide medicijnresten en andere nadelen van de gangbare zuivel. Die uitweg wordt her en der kort aangeroerd, maar niet als alternatieve mogelijkheid gegeven. Jammer!

Goed Vies is een goed boek om je weer even bewust te worden van je eetpatronen, je (teveel aan) hygiëne en je keuze in voedsel. En de Amerikaanse schrijfstijl? Ach, daar moet je even doorheen lezen. Want of elke zieke nou baat heeft bij 'hele sloten kippenbouillon' is maar de vraag.

Kalle Heesen

SI Goed Vies, het nieuwe gezond.

Maya Shetreat-Klein, Scriptum Books, 2016 € 22,50

Meedoen aan onderzoek euritmitherapie?

In het kader van haar afstudeeronderzoek Psychologie doet drs. Roelien Logtenberg onderzoek naar de werkzaamheid van euritmitherapie (ET). Onderzoeksvraag is: wat is het effect van ET op de oorspronkelijke klacht, de algemene psychologische symptomen en de zelfbeschikking (een concept bestaande uit autonomie, competentiegevoel en verbondenheid). Mensen die ET volgen (ET-groep) worden op deze variabelen vergeleken met mensen die geen ET volgen (controlegroep). Het onderzoek wordt uitgevoerd in samenwerking met de vakgroep Levenslooppsychologie van de Open Universiteit en in

overleg met de Nederlandse Vereniging voor Euritmitherapie (NVET).

Bij deze een oproep aan euritmitherapeuten, artsen en andere verwijzers naar ET, én mensen die doorverwezen zijn naar ET (en al dan niet ET gaan volgen): zou je willen meewerken aan dit onderzoek?

Als arts/verwijzer of euritmitherapeut selecteert en vraag je patiënten/cliënten van 18+ die naar Euritmitherapie doorverwezen zijn of zouden kunnen worden. Een informatiebrief voor respondenten met daarin alle informatie kun je te zijner tijd uitprinten voor de respondent. Ook als je maar weinig

voor het onderzoek geschikte deelnemers hebt, kunt je meewerken, graag zelfs.

Als respondent vul je over een periode van drie maanden driemaal een vragenlijst in, bij voorkeur online, à 10-15 minuten per keer.

SI Het onderzoek start september 2017. Respondenten kunnen tot eind 2017 instromen. Info en aanmelding: 030-2625 933 of logtenberg@xmsnet.nl. Jouw medewerking wordt zeer op prijs gesteld!



Antroposofische geneeskunde

Apeldoorn e.o.
www.bundelingapeldoorn.nl |
Tijd voor ontmoeting! Informatie
over antroposofische initiatieven
in Apeldoorn, geneeskunde,
onderwijs en landbouw.

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

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

Chirofonetiek

Lochem - Olst
Praktijk voor Chirofonetiek
Angelique M. Petersen |
Heuvelenweg 1, 7241HX
Lochem | 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

Euritmietherapie

Nijmegen
Maria Pedro | Euritmietherapeute bij Hypericon | Berg en Dalseweg 83, 6522 BC Nijmegen | T 06 497 980 48 | maria.pedro.arcen@gmail.com

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

Zutphen/Warnsveld
Irtha, praktijk voor euritmietherapie, cursus en scholing
Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124 | Irtha@kpnmail.nl

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

Arnhem e.o.
'Ik ontwikkel' | ambulante kunstzinnigetherapie + kleuradvies en sluiswerk |

Hugo Tijssen | T 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Bronkhorst
Exousia | beeldende kunstzinnige therapie, coaching & paarden, homeopathie voor dieren | www.exousia.nl | T 06 169 933 41

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

Haarlem
Praktijk voor schildertherapie in licht, kleur en duisternis | Anna Robadey | T 06 111 340 37 | www.schildertherapiehaarlem.nl

Haarlem en Bergen (NH)
Marijke de Vries | T 06 524 512 14 | www.kunsttherapiehaarlem.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: Oase van rust en creativiteit | Dé plek om je leven te transformeren van stressvol en gejaagd naar stromend en liefdevol. Zet een eerste stap met het GRATIS ebook '7 Ingrediënten voor een Ontspannen Leven' op www.vitaalkunst.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

Rotterdam/Dordrecht
AsmaraKlank Stempraktijk Stemvorming, (Werbeck) Zangtherapie, Oorsuizen/tinnitus | Brigitte van Bourgonje | T 010 420 9371 | www.asmaraklank.nl

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 oplossingsgericht | 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.eerlijheidsfabriek.nl | T 035 628 49 92

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



antroposana bij jou in de buurt

Voeding

Op zoek naar een natuurvoedingskundige? Voor individuele begeleiding, (kook) workshop of lezing? | Kijk op www.natuurvoedingskundige.nl voor iemand bij u in de buurt.

Leiden

Eriu Voedingsadviesbureau, Judy van den Berg, natuurvoedingsdiëtist en antroposofisch diëtist | www.eriu.nl | www.antroposofischdietisten.nl

Overige therapieën

Arnhem

Biografiewerk - Hannie Bakker | Levensloopgesprek-

ken (incl. ziektebiografie) en schrijfgroep Autobiografisch Schrijven v.a. 20 sept. | www.therapeuticumaquamarijn.nl | hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Delft en Den Haag e.o.

Auryn Acupunctuur op antroposofische basis | helpt vrouwen met kinderwens, zwangerschap, hormonale klachten op natuurlijke wijze | Renny Wiegerink | Delft-Noord & Den Haag Statenkwartier | www.auryn-acupunctuur.nl | T 06 43 060 433

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

O & Co

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

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

Natuurvoeding voedt je echt! Als je nieuwsgierig bent naar de meerwaarde van Demeterkwaliteit, dan ben je bij **Kraaybeekerhof Academie** op het juiste adres. Bijvoorbeeld in de opleiding tot

natuurvoedingskundige, natuurcoach of bij 'Barstensvol leven!' Geef een vitale draai aan je (beroeps)leven en kijk op | www.kraaybeekerhof.nl.

De Blauwe Steen Opleidingen | kunstzinnige cursussen en workshops | www.deblauwesteenopleidingen.nl | T 06 52451214

Natuurlijke Kraamzorg | Aanbod in het hele land van bijna honderd kraamverzorgenden op | www.natuurlijkekraamzorg.eu/aanbod

opleidingen

Alkmaar Bergen

Tine Verhagen | T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

Arnhem: Aquamarijn

Gerard Rotteveel | T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcmail.nl

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

Den Haag: Duindoorn H. Michiels | T 070 7371333 | duindoorn@antroposana.nl

Driebergen-Zeist e.o.: Jaspis+, Santien van Rooyen | T 030 2211309

| jaspis@antroposana.nl

Eindhoven: Henk Verboom | T 06 150 544 71 | eindhoven@antroposana.nl

Fryslân (Friesland): Annette de Vries | T 06 108 262 74 | fryslan@antroposana.nl

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

Rotterdam: Helianth, Mathilde van Mil | helianth@antroposana.nl

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

Regio's

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

Gastvereniging

Leiden: VOAG, Tromp de Vries | T 071 541 6732 | trompdevries@casema.nl

+ Woon je in de buurt van **Zeist, Driebergen** en heb je interesse om de rol van penningmeester te vervullen? Meld je dan aan bij Santien van Rooyen, tel. 030-2211309 of stuur een email naar: jaspis@antroposana.nl



Colofon 13e jaargang, nr. 3, zomer 2017

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen
Correcties Hendrik Maryns
Redactiesecretariaat Boslaan 15, 3701 CH Zeist
Foto cover Fokke van Saane
Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl
Drukwerk Zijlstra, Rijswijk
Oplage 6.500 exemplaren
ISSN 2012-5744

Kopijsluiting 13 oktober 2017

Advertenties adverteren@antroposana.nl,
06 486 237 41

Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl

Vragen Antroposana antroposana@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), 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

© 2017, 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.



Petra Essink



Kalle Heesen



Gerda Peters



Marjolein Doesburg-van Kleffens



Hans Bastianen



Wieneke Groot



Mirjam van Groenestein

Den Haag, elke donderdag-ochtend juli 2017

Kunstzinnige workshops o.l.v. Agnes Hulleman

Per keer kun je kiezen of je mee wilt doen met tekenen, schilderen, of boetseren. Diverse technieken.

11-13.30u | Vleugels, Elandstraat 77 A | 06 4380 0555 | info@agneskunstzinnigetherapie.nl

Büllingen (B) 10 t/m 13 juli

Autobiografisch schrijven en euritmie

Autobiografisch schrijven (o.l.v. Yvonne Meesters), euritmie (o.l.v. Griet Missinne) en genieten van de inspirerende natuur. Thema 'De seizoenen'.

Leren van de wijsheid in de natuur voor ons eigen leven. De Herberge Berterath, Berterath 16

| dialogos.instantmagazine.com | ysm.meesters@gmail.com | +31 (0)51 368 1569

Dordrecht, 15 juli 2017

Zingende Zomerklanken

Zingen, bewegen, klank maken en luisteren o.l.v. Brigitte van Bourgonje. 11-16u | Trinitatiskapel - Vriesestraat 20 | Brigitte van Bourgonje | 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Store 22 juli

Klankruimte in stem en lichaam

Cursus o.l.v. Damis Kort, zangpedagoog en Cornelia Wiemers, muziektherapeute. Waar ontdek je klankruimtes in je lichaam en in de ruimte om je heen? Beweeg jij of wordt je bewogen? Stuur jij de klank of wordt de klank jou? Gebruikt worden de Dalcroze-ritmiek en de Lichtenberger Methode.

10-16u | 't Centrum, Stroet 80 | € 60,- | www.damariskort.nl | www.crescenda.nl | damariskort@gmail.com of info@crescenda.nl



agenda

Cortiglione (I) 23 t/m 29 juli

Be present Zomerweek euritmie voor amateurs, studenten en eurtmisten, o.l.v. Gia van den Akker. Kwaliteiten: open staan, achtzaam zijn, verbinden, ontmoeten, durven, scheppen, reflecteren en loslaten. I.s.m. studenten van het conservatorium Alessandria. € 350,- studenten € 250,-/200,- | La fabbrica, Via Roma 37 | info@gjavadenakker.com | +31 (0)6 2141 6010

Utrecht 24 t/m 28 juli

Vertellen en de Clown Workshop o.l.v. Roelant de Vletter en Madeleine de Vletter-Wulff.

Je kunt veel leren van een clown: in het moment zijn, open en kwetsbaar durven zijn, meegaan met 'de ademhaling' van het publiek, kunnen improviseren, de voorbereiding los kunnen laten, durven om het niet meer te 'weten' vanuit je hoofd, 'ja' zeggen op wat zich aandient. Tuinhuis van Woonproject Het Groene Dak, Augusto Sandinostraat 134 | € 395,- | info@vertelme.com | 030 276 3507

Driebergen, 27 juli en 3 aug 2017

De Wereld van Kruiden Kruidenworkshop van Kraaybeekerhof Academie door Maartje Gruter, studieleader van De Wereld van Kruiden, een belevingsjaar met kunst en kruiden. Elke workshop duurt één dagdeel en is afzonderlijk volgen. 14-17u | Kraaybeekerhof Academie, Diedrichslaan 25 | € 40,- per middag | 06 2911 6123 | kruiden@kraaybeekerhof.nl

Haarlem, 31 augustus 2017

Hooggevoeligheid, een mooie kwaliteit Gratis workshop o.l.v. Marijke de Vries. Be-

leef hoe je hooggevoeligheid tot een mooie kwaliteit in je leven kunt maken. Hooggevoeligheid vraagt er om je weg naar binnen toe heel goed te verzorgen en te voeden. 19-20u | Kunsttherapie Haarlem, Sparenbergstraat 50 | 06 5245 1214 | info@kunsttherapiehaarlem.nl

Haarlem, 7 en 8 september

Vormtekenen Cursus o.l.v. kunstzinnig therapeute Marijke de Vries.

We gebruiken hiervoor de motieven van cirkel, spiraal en lemniscaat en eindigen met Keltische knoopmotieven. Je beleeft zelf hoe deze techniek de vitaliteit versterkt en harmoniserend is voor je denken, voelen en handelen. € 245 incl materiaal, koffie en thee | 7 sept 9u tot 28 september 12u | Kunsttherapie Haarlem Sparenbergstraat 50 | info@kunsttherapiehaarlem.nl | 06 5245 1214

Ede, 16 sept, 18 nov 2017

Klei.nu Boetseren met grote hoeveelheden klei

Vier zaterdagen in vier seizoenen o.l.v. Frederik van den Berg / Pien Pedrol / Hanneke Schurink. 10-18u | Vrije School de Vuurvogel, Nachtegaalstraat 49 | losse dag € 80,- | www.klei.nu of info@klei.nu

Zoetermeer, vanaf 23 september

Hartschool Aurum Voor mensen met hartproblemen (en hun partners). Na een eerste bijeenkomst op zaterdag 7 donderdagavonden. We bereiden een maaltijd die past bij een gezonde leefwijze voor het hart. Een vast onderdeel vormt het gesprek waarin ook biografische thema's. Kunstzinnig werken, ritmische beweging en medische informatie wisselen elkaar af. Therapeuti-

cum Aurum, Frits de Zwerverhove 1 | 06 1632 6774 | veroniquevanzeeland@gmail.com

Arnhem 4 oktober

Over het belang van vrij spelen en bewegen Workshop over de kinderonwikkeling van 0-3 jaar door Jeantine Peters, Pikler®-pedagoog. Een kind dat iets bereikt door zelfstandig te experimenteren, verwerft een heel andere kennis dan een kind dat een kant en klare oplossing krijgt aangeboden. Welke spelmaterialen zijn passend? 19.30u | Therapeuticum Aquamarijn, Onder de Linden 21-8 | consultatiebureau@therapeuticumaquamarijn.nl | € 7,50

Eindhoven, 5 oktober

Wat is slapen nu eigenlijk?

Jaap van de Weg vertelt vanuit zijn ervaring als arts, maar ook als slaper. Hij zal de nachtreis beschrijven, en de verschillende problemen met het slapen in een spiritueel licht zetten. 20-22u | Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | € 5,- leden, € 7,50 niet-leden | henkwillemverboom@gmail.com

Leiden, 11 okt en 18 okt 2017

Vechten, en omgaan met de ziekte kanker!

Twee avonden met Huib de Ruiter, arts. Op 11 oktober kijken we vanuit de antroposofie naar de ziekte kanker. Hoe ontstaat kanker? Op de tweede avond gaat het om de behandeling. Hoe de goede dingen die de ziekte met zich meebrengt niet uit het oog te verliezen. 20-22u | De Zonneboom, de Laat de Kanterstraat 5 | € 30,- | info@dezonneboom.nl | www.dezonneboom.nl 071-5123137

Eindhoven, 7 november 2017

Een avond over het Schilderij: Noli me tangere/Raak mij niet aan

van de beroemde schilderes Mevrouw Colot d'Herbois door Karin Lamers. We gaan luisteren en zelf schilderen. 20-22u | Therapeuticum Mercurius (zolder) | Frankrijkstraat 126 | € 5,- | henkwillemverboom@gmail.com

Eindhoven, 9 november 2017

Gezondheid en ziekte bij jong en oud

Door Joost Laeulle, consultatief antroposofisch huisarts. Lezing en gesprek over mogelijke visies op ziekte en gezondheid. Hierbij zal besproken worden dat problemen en ziektes altijd een mogelijkheid in zich dragen, dat de zieke, of het nu om een kind of een volwassene gaat, eraan groeien, zich eraan ontwikkelen kan. 20-22u | Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | € 5,- leden, € 7,50 niet-leden | henkwillemverboom@gmail.com

Den Haag, 17 en 18 nov 2017

De ziel als bemiddelaar tussen lichaam en geest.

Lezingen door Peter Selg ter ere van het 33-jarig bestaan van de Nederlandse Vereniging ter bevordering van Antroposofische Psychotherapie. Als basis het boek "De werkelijkheid waarin wij leven" van Willem Zeylmans van Emmichoven. Zaterdag 18 november aansluitend een werkconferentie plaats begeleid door de leden van de NVAP en met eurtmieprogramma. 17 nov: 16-18u 18 nov: 10-17u. | Raphaëlhuis van Rudolf Steiner Zorg, Nieuwe Parklaan 58 | Programma en kosten volgen | info@nvap.nl



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 om uw voorschrijfgeneesmiddel te bestellen en voor een arts bij u in de buurt. Voor vragen kunt u bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar contact@weleda.nl.

