

#hoogsensitiviteit

ita

Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie
een uitgave van Antroposana



One alone does not help,
but rather he who
unites with many
at the right moment.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)
wetenschapper, schrijver en filosoof

Voelen is een kwaliteit

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR

BEELD SHUTTERSTOCK



Het was een zaterdagmorgen in december. We hadden op ons gemak ontbeten, man en zoon waren samen op pad en de krant lonkte. Toen kroop mijn meisje van vier bij me op schoot. Ze keek me aan en zei heel rustig: 'Mama, we moeten bellen met tante.' Het was ook al even door mijn hoofd geschoten: over een week was mijn schoonzusje uitgerekend – hoe zou het bij hen zijn? We belden, maar kwamen niet verder dan haar voicemail. Toch de krant opengeslagen, maar na een tijdje zei mijn dochttertje opnieuw dat we écht moesten bellen. Dit keer belden we mijn broertje. Hij bleek sinds een uur de trotse vader van een dochter te zijn. Bij het werken aan deze Ita herinnerde ik me de kalmte van mijn meisje, haar loepzuivere gevoel en de warmte die door me heen stroomde zodra ik de stem van mijn broertje hoorde.

We zijn vaak druk met de waan van de dag, maar wat valt er veel te verkennen binnen en buiten onszelf en tussen hemel en aarde. Noem het hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid. Eén op de vijf mensen is hoogsensitief en we ervaren dat niet zelden als een last. Ten onrechte: door ons gevoelsleven serieus te nemen, raken we uiteindelijk meer verbonden. Zo schrijft Ed Taylor in dit nummer over de bepalende reis die Ita Wegman ondernam omdat ze het potentieel van jezelf openstellen beter wilde leren toepassen – als arts. Deze zomer reisde onze boomlange biograaf haar achterna, naar Iona en Staffa voor de Schotse kust en verwonderde zich over de moed van deze vrouw. De enige manier om in Fingals cave te geraken is door met een klein bootje de golven te trotseren. Er is geen aanlegsteigertje en de stenen richel die je naar binnen voert, kan spekglad zijn. De enige houvast is een staal-draad, geklonken in de rotswand. Eenmaal binnen ben je overgeleverd aan zee, basalt en duisternis. Zo louterend zintuiglijk voelt ons leven lang niet altijd aan, maar gelukkig zijn er manieren om te herontdekken wat de waarde daarvan kan zijn – de Kelten leefden ons dat al harmonisch voor op Iona en Staffa. Fenomenoloog Renatus Derbidge komt erover vertellen in Zeist en Den Haag tijdens twee kerstvoordrachten in december. Wat kunnen we leren van deze krachtplekken? | knowyourself.land

Of laat je inspireren door de vele kwaliteiten van geneeskrachtig zilver, waarover antroposofisch arts Huib de Ruiter je in dit nummer vertelt. Zilver heeft een verwantschap met de maan. In de herfst, wanneer de dagen korten en de nachten lengen, wordt de maan steeds meer zichtbaar – zij hoort bij de wintertijd. Zilver heeft ook een spiegelende kwaliteit en helpt ons zelfbewuster te worden. Zelfbewustzijn maakt ons eigenlijk pas tot mens en schept de mogelijkheid om onszelf te ontwikkelen. Zo leren we niet alleen onszelf steeds beter kennen, maar kunnen we ook de ander leren begrijpen en respecteren. Hoe zou onze wereld aanvoelen als we deze kwaliteiten in gezamenlijkheid gaan consolideren?

inhoud

COLUMN

Bijen leven ons voor hoe we in contact kunnen blijven met elkaar en met de kosmos.



PATIËNTEN VERHAAL

Spanning voelen én intens kunnen genieten - hoe ga je daar van dag tot dag mee om?



ANNEJET RÜMKE

'Even niet bereikbaar zijn, is voor iedereen gezond.'



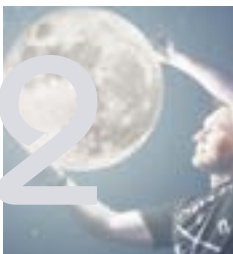
KRACHTPLEK

Hoe hielp reizen Ita Wegman bij het uitoefenen van haar artspraktijk?



VERZILVEREN

Hoe kunnen antroposofische geneesmiddelen je ondersteunen als je hooggevoelig bent?



GEZICHTS- PUNTEN

Echte informatie is cruciaal, zeker als het je gezondheid betreft.



BESTUURSBERICHT

MARJOLEIN DOESBURG-VAN KLEFFENS

Krachten bundelen

In Dornach, waar ik in september namens Antroposana de jaarlijkse medische conferentie bijwoonde, hebben we met Europese zusterverenigingen gesproken over de ontwikkelingen in Europa op het gebied van antroposofische geneeskunde (AG). Bijna honderd jaar na het ontstaan van deze complementaire vorm van geneeskunde blijkt er op zijn zachtst gezegd een behoorlijke overgevoeligheid tegen te zijn ontstaan op politiek vlak. Ik zie hier een overeenkomst met allergie en overgevoeligheid als aandoening, waarbij een heel systeem betrokken is, en niet slechts één lichaamsdeel. Antroposofische Geneeskunde en soms ook geneesmiddelen gebaseerd op homeopathie zijn inmiddels verboden of niet meer te verkrijgen in Spanje, Zweden en Finland. Deze vormen van complementaire geneeskunde staan ook onder druk in Engeland, Ierland, Noorwegen, Oostenrijk en Frankrijk. In een aantal landen zet een arts niet meer op zijn naam bordje of zijn website dat hij of zij antroposofisch werkt. Uit angst.

Het is dus hard nodig om krachten te bundelen, willen we de mogelijkheden van de antroposofische geneeswijze kunnen behouden. Artsen, geneesmiddelenproducenten én patiënten – samen. Vooral wij als patiënten en geïnteresseerden kunnen een hele grote invloed uitoefenen, als we ons verenigen. Kijk maar naar hoe het is gegaan met verkrijgbaarheid van biologische voeding: elke winkel heeft tegenwoordig een schap met bio-producten, omdat we daar als consument om vragen. Onze stemmen moeten dus luid gaan klinken. Daarom is ons bestuurslid Wieneke Groot onlangs getreden tot het bestuur van de Europese koepel, EFPAM (European Federation of Patients' Associations for Anthroposophic Medicine), zodat we ons kunnen laten horen in Brussel, waar beslissingen worden genomen over bijvoorbeeld het toestaan van antroposofische geneesmiddelen. En dus zijn we op zoek naar een nieuwe collega voor het Antroposana-bestuur dat eens per maand vergadert in Zeist. Heb je ervaring en wil je graag actief meehelpen: neem dan contact met ons op via info@antroposana.nl. Het betreft een onbezoldigde, maar zinvolle functie, waar je je zo'n 4 uur per week voor inzet met hoofd, hart en handen. Met jou aan boord kunnen we meer realiseren voor onze leden!

Ondertussen gaan in Nederland onze activiteiten door zoals je van ons gewend bent. Je leest erover in ons jaarverslag op de website. Lokaal worden door diverse Antroposana afdelingen zeer interessante lezingen georganiseerd – op antroposana.nl/agenda vind je alle details.

Onze folders, waarin we informatie delen over allerlei gezondheidsthema's, maken een bijzondere ontwikkeling door, in warme samenwerking met diverse experts en pleitbezorgers van de AG. Daarover lees je meer in deze Ita. Ook hier bundelen we wilskrachten en delen we expertise, zoals Goethe het zo mooi uitdrukte: 'One alone does not help, but rather he who unites with many at the right moment'.

Dr. Marjolein Doesburg-Van Kleffens
Klinisch chemicus en bestuurslid van Antroposana

Alles is gevoel

Alles wat natuur is, is gevoelig. Een gering windvlaagje is al voldoende om het water van de vijver te doen rimpelen. Goudsbloemen willen pas bij de negen-uurs-zon opengaan. De toppen van de plantenwortels doortasten duistere, onbekende grond. De buizerd ziet van kilometers hoogte een muis onder zich, haarscherp.

Gevoeligheid heeft met zintuiglijkheid te maken. Zintuigen doen voelen. Knijp ik mijzelf hard, dan doet dat pijn. Dat geeft mijn huid, als zintuig, aan mij door. Maar ik ben slechts een mens en nogal grofstoffelijk, zeg maar gerust bot ingesteld. Het kan nog veel gevoeliger.

Neem de honingbij. Honingbijen kunnen veel beter zien, ruiken, voelen, horen en proeven dan wij. Bijen zien met 2 facetogen en 3 puntogen 200 afzonderlijke beelden per seconde waar wij slechts 40 beelden per seconde waarnemen. Zo ziet de bij alles waar zij met razende snelheid langs vliegt – bloemen bijvoorbeeld – toch als een rustig, stilstaand beeld. Hun puntogen registreren de lichtintensiteit. Hiermee kunnen bijen waarnemen of het dag is of nacht, of er bewolking aankomt, of een regenbui, waar ze helemaal niet van houden. Bijen horen met trillingsgevoelige orgaantjes op hun voelsprieten en scheenbenen. De bij ruikt, maar anders dan wij. Zij gebruikt haar reukzintuig om zich te oriënteren in de ruimte. Door de verdeling van geuren in de ruimte, weet de bij met haar antennes de drie dimensies te onderscheiden. Haar voelsprieten informeren haar ook over luchtstroming, omgevingstemperatuur en luchtvochtigheid.

De bij heeft dus een uiterst fijnzinnige zintuiglijkheid, maar haar waarnemingsorganen zijn ook enorm kwetsbaar. Functies raken door het minst geringe vreemde stofje al ontregeld, met desoriëntatie tot gevolg. En dan hebben we het nog niet eens over het grove geweld van bestrijdingsmiddelen of electromagnetische straling waarmee wij bijen confronteren.

Zo gevoelig één honingbij, nog veel sensitiever haar volk. Want een bijenvolk – de imme – vormt één geheel, is één wezen. In het hoogseizoen bestaat een bijenvolk gemakkelijk uit 50.000 bijen. Elk afzonderlijk te beschouwen als een partikel: een gevoelige cel. Een bij op zich is niets. Is niet levensvatbaar. Maar met elkaar – als massa cellen – vormen ze één gevoelig organisme: de imme. De imme is een zeer beweeglijk, sensitief wezen. Als vanaf zonsopkomst de bijen massaal uitvliegen om nectar en stuifmeel te verzamelen, maakt de imme een enorme uitdijende beweging. Het bijenwezen krijgt dan een omtrek van wel 5 kilometer. Gevaarlijk. Stel dat plotseling noodweer losbarst; dan zal een groot deel van de imme wellicht loos raken.

Maar 's avonds met de schemer, als de bijen gezond en wel thuiskomen, herschikken ze zich tot een zeer veilige, compacte massa. De imme kan niet alleen maar waarnemen – dan zou zij overprikkeld raken. De imme moet haar ervaringen van die dag ook kunnen verwerken. Daartoe trekt zij zich terug in de kast. Het resultaat is honing.

TEKST JAN GRAAFLAND

BEELD JUNONATHAN FARBER /UNSPLASH

Jan Graafland

verzorgt al twintig jaar de biodynamische Weledatuin met medicinale planten en bijenvolken in Zoetermeer.

Waarneming is misschien wel zijn belangrijkste tuingereedschap.



Ylona Rood (43), moeder van twee zoons (7 en bijna 3 jaar) en werkende bij de Academie voor Tandheelkunde, ontdekte op haar 28^e dat ze hooggevoelig is. Ze las het boek 'Hoog sensitieve personen. Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt?' van Elain Aron. Er ging een wereld voor haar open.

TEKST | EVI KOSTER BEELD | YLONA ROOD

Wat betekent het voor jou om hooggevoelig te zijn?

'Het is een dagelijkse uitdaging om de dingen te doen die ik zou willen, in plaats van geleefd te worden door wat er steeds op me af komt. Geluiden, licht, geur, mensen en hun emoties – allemaal prikkels die sterk bij me binnen komen. Ook neem ik bijvoorbeeld emoties over of tussen de regels voel of hoor ik andere dingen. Achteraf voel ik dan dat er iets niet klopt. Of ik voel het fysiek: mijn hartslag en ademhaling gaan omhoog, ik word onrustig. Het belast me en neemt ruimte in.

Vaak kan ik niet goed voelen wat van mezelf is en wat van de ander. Dit soort prikkels veroorzaken een soort kettingreactie in mij, alsof ik mijn eigen aura kwijt raak.

Mijn twee jongens kunnen best tekeer gaan. Dat komt soms zo bij me binnen dat ik moeite kan hebben om in het moment te zien wat ze nodig hebben. Er bouwt zich dan zoveel spanning op dat het voelt alsof ik ontplof. Als een fluitketel. Die spanning, die schreeuw, die moet er dan uit. Daarna voel ik meer ontspanning en kan ik weer openstaan voor wat mijn kinderen nodig hebben.'

Wat doe je om er mee om te gaan?

'Een belangrijke vraag is steeds: 'hoe blijf ik bij mezelf?' Ik leer steeds beter om spanningen eerder te herkennen en mezelf dan terug te trekken. Vaak ga ik dan even ergens anders in huis een klusje doen of ik ga de natuur in.

En ik ben blij met een fantastische app die alpha-golven combineert met bijvoorbeeld water- of vogelgeluiden. Het beluisteren brengt me in een ontspannen, alerte staat, en ik ervaar dat ik weer bij mezelf kom.'

Wat brengt de antroposofische zorg jou?

'Via het gezondheidscentrum heb ik kunsttherapie gehad en uitwendige therapie. Inwijvingen met rozenolie hebben mij steviger in mijn lijf gebracht, zodat ik beter bestand ben tegen binnenkomende prikkels. Dat heeft goed geholpen. De kunstzinnige cursussen brengen me in contact met de voedende kant van mezelf. Het gaat dan niet meer om het afweren van prikkels, maar om van binnenuit iets scheppen met bijvoorbeeld wolvilt of pastelkrijt. Het scheppende heeft een helende en inspirerende werking. Ik voel dan mijn innerlijke kracht. Ik kan niet beschrijven wat er dan ontstaat, maar ik voel me verbonden met mezelf en het universum. Dan voel ik liefde, rust, dankbaarheid en vertrouwen. In het dagelijks leven vind ik het heel moeilijk om dit ook te blijven voelen. Tot nu toe ervaar ik twee verschillende werelden.'

Brengt het je ook iets waar je wat aan hebt?

'Ik heb veel gehad aan mijn hooggevoeligheid toen onze te vroeg geboren dochter overleed. Tijdens de zwangerschap voelde ik dat er iets niet klopte. Door mijn hooggevoeligheid ervoer ik

aandacht en verbinding met haar en het verlies. Waarbij ik ook voelde dat alles in het universum één is. Naast dat ik nog steeds veel last heb van mijn hooggevoeligheid, brengt het me ook dat ik dingen heel intens kan beleven. Dat intense genieten is voeding voor mijn ziel en geeft me het gevoel dat ik midden in het leven sta. Dat maakt dat ik de prikkels ook wel opzoek. Die dubbelheid ervaren meer hooggevoelige mensen en ik hoop dat



ns leven

Wat is hooggevoeligheid?

Antroposofisch arts Annejet Rümke definieert hooggevoeligheid als 'een hogere gevoeligheid voor zowel prikkels van buiten als van binnen'. Onder prikkels van buiten verstaat ze alles wat via de zintuigen binnenkomt. Binnen de antroposofie worden twaalf zintuigen onderscheiden, die bij hooggevoelige mensen scherper staan afgesteld. Met prikkels van binnen bedoelt Rümke niet alleen prikkels die je bij jezelf kunt waarnemen, over hoe je in je vel zit en hoe je je voelt. Ze registreren ook de binnenwereld van anderen. Rümke: 'Je voelt haarfijn aan hoe iemand zich voelt, zowel fysiek als psychisch. Je hebt ook een diepgaander, autonomer moreel gevoel.' Rümke vermoedt dat dit komt omdat ook de zogenaamde ik-zin (waarmee je ook het 'ik' van iemand anders, kunt waarnemen) hooggevoeligen meer informatie geeft.

Verder lezen: De twaalf zintuigen | Albert Soesman | Christoffor

daar meer aandacht voor komt.

Nu ervaar ik nog te veel drukte, maar ik hoop dat als mijn kinderen groter zijn, dat er meer ruimte komt voor mijn eigen ontwikkeling. Dat ik de werelden die nu nog grotendeels gescheiden zijn meer kan samenbrengen. Aan de andere kant is mijn hooggevoeligheid ook een hulpmiddel in het contact met mijn kinderen. Ik vermoed dat mijn oudste ook hooggevoelig is: ik herken zijn manier van zijn en kan me goed verbinden met wat hij nodig heeft. Voor de toekomst wens ik dat ik mijn hooggevoeligheid beter kan inzetten ten behoeve van meer mensen.'



Hooggevoelige kinderen

Vaststellen dat je kind hoogsensitief is en het opvoeden zijn twee verschillende dingen. Hoe ga je om met hooggevoelige kinderen, die – net als prikkelgevoelige volwassenen – de wereld op gezette tijden ervaren als een bombardement van indrukken? Consultatief antroposofisch arts Annejet Rümke, ooit zelf een hooggevoelig kind, begeleidt deze kinderen en hun ouders. Zes tips voor thuis en op school.

TEKST PETRA ESSINK | BEELD ANNIE SPRATT/UNSPLASH

‘We vinden het steeds normaler om te multitasken, maar voor hooggevoelige kinderen is het funest.’

‘Rust brengen in de dingen’, is het eerste wat Annejet Rümke antwoordt op de vraag naar wat ouders en opvoeders kunnen doen voor hooggevoelige kinderen. Ze schetst een belangrijk uitgangspunt: ‘Hooggevoelige kinderen raken totaal overprikkeld als ze alsmat in de *actieve inputstand* staan. Doe dus wat je aan het doen bent, maar niet méér. Eet als je eet. Een juf die nog iets uitlegt of een filmpje vertoont terwijl de kinderen aan het eten zijn – dat werkt niet. Onze schermcultuur stimuleert kinderen en volwassenen trouwens ook, om de hele tijd meerdere dingen door elkaar heen en tegelijkertijd te doen. We vinden het steeds normaler om te multitasken, maar voor hooggevoelige kinderen is het funest.’

Houd de buitenwereld overzichtelijk

‘Veel overgevoelige kinderen raken al aan het begin van hun leven overstressed. Bijvoorbeeld doordat ze op heel jonge leeftijd al naar een opvang worden gebracht. Er is veel te winnen wanneer je de omgeving van een kind zoveel mogelijk constant houdt. Bijvoorbeeld door te vragen of oma of de oppas naar je kind toe komt in plaats van andersom.

Houd rekening met je kind

‘Als je rekening wilt houden met je hooggevoelige kind betekent dat soms dat je als ouders je eigen wensen even moet parkeren. Kinderen maak je over het algemeen blijer met een kampeervakantie op een Nederlands eiland of wandelen in de natuur dan met een vliegvakantie of stedentrip naar een ver land. Daar ontspannen ze helemaal niet van. Voor kinderen van gescheiden ouders is het soms extra lastig om tot rust te komen, als ze twee keer op vakantie ‘moeten’. Hooggevoelige kinderen zijn wat dat betreft de kanariepietjes in de mijn: zij haken als eersten af bij te veel prikkels.’

Gun je kind en jezelf verteertijd

‘Als je oudere kinderen hun eigen gang laat gaan, gaan ze meestal vanzelf dingen doen waarvan ze tot rust komen. Vaak vinden ze het fijn om thuis een beetje aan te rommelen; een boekje te lezen of te knutselen op hun kamer. Ik noem dat: verteertijd. Meestal zijn het de ouders die het gevoel hebben dat hun kind niet actief genoeg is, dat het zeurt of zich aanstelt. Maar hooggevoelige kinderen zullen nooit wennen aan prikkels. Je kunt hooggevoeligheid niet ‘uitzetten’. Het is ook geen aanstellerij. Met zogenaamd oefenen in het verwerken van prikkels door een vol chaotisch leven, maak je het alleen maar erger.’ Rümke raadt ouders aan om de gevoeligheden van hun kind – zoals scherpgekruid voeding, kriebelende truien, etiketjes in kleding, een sterk geurend wasmiddel of geluidsoverlast – gewoon serieus te nemen. ‘Als je uit eten gaat, ga dan bijvoorbeeld niet net onder een luidspreker zitten of vraag of het wat zachter kan. Mijn ervaring is dat het over het algemeen reuze meevalt

opvoeden, hoe doe je dat?

Hooggevoelige kinderen krijgen pas toegang tot hun eigen binnenwereld en hun eigen fantasie als het rustig is in de buitenwereld.

Een duidelijk slaap- en eetritme zijn ook belangrijke steunpilaren in een kinderleven. Oudere kinderen kun je helpen bij het bewaken van hun vrije tijd. Dus niet op maandag gym, dinsdag gitaarles en woensdag kinderyoga om ‘tot rust te komen’. Eén groepsactiviteit per week is voor veel kinderen meer dan genoeg.’

**Indrukken verteren
doen we alleen,
dus sta je kind toe om regelmatig
alleen te zijn.**

met de weerstand die het oproept als je vraagt of het volume wat omlaag kan. Als je het maar respectvol vraagt. Ouders kunnen ervan uitgaan dat er in het leven van hun kind meer dan genoeg overblijft om zelf mee te oefenen.'

Doseer indrukken

'Ook op school is het geven van verteertijd belangrijk', vervolgt 'Rümke. 'Als je kinderen veel informatie geeft, moet je ze daarna de tijd geven om er iets mee te doen. Het helpt hooggevoelige kinderen als je input doseert. En ik adviseer ouders altijd om bewust om te gaan met indringende verhalen en films. Van oorlogsbeelden bijvoorbeeld kan een hooggevoelig kind nog jarenlang last hebben. Dat geldt trouwens ook voor hooggevoelige volwassenen. Niemand verplicht jou of je kind om naar het journaal te kijken.'

Blijf bij jezelf

'Indrukken verteren doen we over het algemeen alleen, dus sta je kind toe om regelmatig even alleen te zijn. Sommige volwassen vinden dat moeilijk, omdat ze ook wel eens

Wie is Annejet Rümke?

Annejet Rümke (1955) is consultatief arts en doceert psychiatrie aan verschillende opleidingen in binnen- en buitenland. Na de huisartsenopleiding werkte ze 9 jaar in de kinder- en volwassenenpsychiatrie. Ze deed onder andere de opleiding tot relatie- en gezinstherapie, voice dialogue, een opleiding storytelling en oefende met veel plezier in eurtmie, schilderen en zang. Begin jaren negentig begon ze met een aantal therapeuten een consultatieve praktijk voor antroposofische geneeskunde in Zaandam. Vanaf 2011 heeft ze praktijk Zefir, in Egmond aan den Hoef en Amsterdam. Ze schreef verschillende boeken waaronder *Verkenningen in de psychiatrie* en *Herstellen en voorkomen van burnout*. In de lente van 2020 verschijnt - naast een herdruk van deze titels - haar nieuwe boek *Hooggevoelig? Weerbaarheid en intuïtie in de opvoeding en op school*. Rümke woont met haar man op een varend woonschip in Amsterdam. | zefir@xs4all.nl



Even niet bereikbaar zijn is voor iedereen gezond.

vergeten om verteertijd in te bouwen voor zichzelf. Maar waarom zou je, als je terugkomt van je werk, niet even je telefoon uitzetten of een halte eerder uitstappen en het laatste stukje naar huis lopen? Even niet bereikbaar zijn is voor iedereen gezond.'

Creëer eigen ruimte

'Je kunt kinderen helpen bij het creëren van plekken waar ze zich comfortabel voelen. Als je een nieuwe koelkast aanschaft bijvoorbeeld, onderzoek dan ook hoe stil die is en waar je hem neerzet. En hoe zit een kind eigenlijk in de klas? Hoe is het licht? Hoe is het geluid?'

Rümke oefent in haar praktijk met kinderen in het leren omgaan met afstand: 'Ik laat ze bijvoorbeeld voelen dat het bij een spreekbeurt fijn kan zijn om een tafel tussen jezelf en je publiek te zetten. De meeste kinderen kunnen heel goed voelen op welke afstand ze van het publiek willen staan. Met iets ertussen creëren ze hun eigen veilige ruimte. Ik leer ze ook om op een veilige manier te voldoen aan de beleefdheidsregel mensen in de ogen te kijken, door ze toch nét niet in de ogen te kijken. De energie van oogcontact, zeker van iemand die boos is, heeft vaak een te grote impact.'

Rümke constateert dat de stressbelasting van kinderen, ook prenataal, nog altijd toeneemt en verwacht dat de hooggevoeligheidsproblematiek mee zal groeien: 'Soms is een verhuizing van driehoog achter in een drukke stad naar een dorpje op het platteland een hele goede zet!'

Meer weten? Annejet Rümke is een van de sprekers op het Herfstcongres over Allergie & Hooggevoeligheid, op 29 en 30 november a.s. in Amsterdam. | www.herfstcongres.nl



Of lees een eerder interview met haar over hooggevoeligheid op de website van Antroposana:

<https://www.antroposana.nl/2014-3-hooggevoeligheid-bestaat-gewoon-194?preview=Y>

De kracht van het inleven

Ita Wegman had van nature al een grote gevoeligheid voor de aardse omgeving en de mensen. Als arts, zo vond zij, was een sterk inlevingsvermogen onontbeerlijk. Daarom probeerde zij haar gevoeligheid zo veel mogelijk te ontwikkelen, bijvoorbeeld door natuurstemmingen te observeren en de werking van geologische lagen van diverse gebieden op aarde aandachtig te verkennen.

COLUMN | ED TAYLOR

In 1927 bezocht Ita Wegman de Schotse eilanden Iona en Staffa, die allebei deel uitmaken van de Binnen-Hebriden. Deze krachtplekken maakten een geweldige indruk op haar. Het lieflijke Iona betoverde haar meteen. Ze merkte de werking van de zandsteen en het Laurentiaan-gneis (het graniet). Het meest noordelijke puntje van het uitgestrekte eiland wees naar het verderop gelegen Staffa. Ita Wegman stond er op de witte zandsteenrotsen die langs de kust van Iona een grote halve boog vormen. Recht daar tegenover ligt het zuidelijkste puntje van Iona, waar de Ierse abt Columba ooit aan land was gegaan. Toen ze het eiland in zijn geheel kende, verbond Wegman deze twee oriëntatiepunten innerlijk en kwam uit bij Culdee's kluis, waarvan nu nog slechts een steenhoop resteert. Deze kluis was als het ware het midden van een reusachtige magneetnaald. Ita Wegman was gevoelig voor de geweldige aardse energie op Iona. Ze merkte direct hoe dat tot in haar constitutie zou werken als ze op deze krachtplek zou leven.

Hoe compleet anders was haar gevoel bij Staffa, waar ze een van de vier grotten aan zee bezocht. Dit eiland vormt een belangrijk deel van de basaltstenen rug die zich van Ierland uitstrekt tot ver onder de zeespiegel. Macht, dat beleefde zij op Staffa. Ze schreef:

Langs een staaldraad lopend, stappend van de ene op de andere basaltzuil, langs de rotswand die daar steil omlaag gaat, kom je bij een grot, de Fingals grot. Door je om een rotspunt heen te draaien kom je in deze wonderlijke 'natuurlijke kathedraal' waarvan de bruisende zee de bodem is. De muren worden donkere basalt-zuilen en het dak wordt door gotisch gewelfd gesteente gevormd. Die grot diende vroeger als inwijdingsplaats.

Het bereiken van de grot over zee en een smalle richel, het donderende, stormachtige beuken van de golven, die zich zó heftig in de grot naar binnen stortten dat het tot in haar merg weergalmd, schudden haar innerlijk door elkaar. De strijd tussen de elementen, de macht en kracht van het hoog oprijzende, zeshoekige basalt – het was een bijna kosmisch beleven, een ware moedsproef. Zo voelde het voor haar: de wekroep van het innerlijk recht op gaan staan op Staffa, tegenover de meer aards-vitaliserende werking van Iona.

Wegman wist al veel langer dat de geheimen van het innerlijk van de aarde tegelijkertijd de geheimen zijn van het innerlijk van het menselijk lichaam. Voor een arts, zo was haar overtuiging, is het niet alleen belangrijk om te weten hoe geneesmiddelen werken, maar ook hoe klimatologische omstandigheden hun invloed uitoefenen op de menselijke gezondheid.

Ed Taylor, biograaf van Ita Wegman, neemt ons mee in haar werk en leven. Wie was zij en hoe legde zij als arts de basis voor de antroposofische geneeskunde van nu?

BEELD

Fingal's Cave, Island of Staffa, Scotland, Thomas Moran (1884-5)
High Museum of Art, Atlanta

Meer weten?

Lees het artikel 'Wie was Ita Wegman?' van Ed Taylor op de site van Antroposana.

<https://www.antroposana.nl/ita-2018-1-wie-was-ita-wegman-157>



A man in a dark t-shirt and light-colored pants stands on a wooden ladder in a grassy field at night. He is holding a large, glowing, realistic-looking moon with both hands, as if he is about to place it in the sky. The background is a deep blue night sky filled with numerous stars. The silhouettes of trees are visible on the left and in the background. The overall mood is magical and aspirational.

Felle kleuren, licht, geluid, drukte, tocht, geur, straling of misschien wel een sterke reactie op medicijnen – prikkels dienen zich in vele facetten van ons leven aan. In geval van hooggevoeligheid heb je baat bij het zo goed mogelijk verbonden blijven met je lichaam. Antroposofische geneesmiddelen kunnen je daarbij ondersteunen. Huib de Ruiter, antroposofisch arts, vertelt je over de kwaliteiten van de natuurlijke substanties turf, lood, broedblad, zilver en kalk.

Verzilver

je manier van zijn

‘Ze beschikken ook vaak over een bovengemiddelde mensenkennis en ze kunnen zich makkelijker verbinden met de spirituele en morele dimensies van het leven’

Huib de Ruiter verdiept zich al jaren in hoe werkzame stoffen in antroposofische geneesmiddelen van pas kunnen komen bij het in balans brengen van onze gesteldheid. Ondanks een natuurlijke verwantschap tussen ons en bepaalde natuurlijke substanties zijn ze niet zonder meer geschikt om in te nemen: dat vergt meestal een bepaalde bereiding, zoals het homeopathisch verdunnen ervan.

Huib de Ruiter: ‘Laten we beginnen met hoe hooggevoeligheid kan aanvoelen. Dan krijgen we wat meer grip op hoe het mogelijk is om er mee om te gaan. Als je hooggevoelig bent, en dat geldt voor één op de vijf mensen, ben je sneller prikkelbaar en sterk naar buiten gericht. Je zintuigen staan te wijd open. Een beetje zoals de prinses op de erwt in het sprookje van Andersen: zij werd bont en blauw wakker na te hebben geslapen op een stapel van tien matrassen met daaronder één enkele erwt. Dat lijkt aanstellerij, maar het verbeeldt hooggevoeligheid heel goed. Hooggevoelige personen hebben een geweldig waarnemingsvermogen, dat vaak aangeboren is. Daar horen ook kwaliteiten bij als een verfijnde smaak of een goed ontwikkeld kunstgevoel. Ze beschikken ook vaak over een bovengemiddelde mensenkennis en ze kunnen zich makkelijker verbinden met de spirituele en morele dimensies van het leven. De keerzijde van hun afgestemd zijn op hun omgeving, is dat ze eigenlijk in een tentje wonen, in plaats van in een stevig huis. Je lichaam is toch je basis en als dat niet stevig aanvoelt, mis je als het

‘Hooggevoelige personen hebben een geweldig waarnemingsvermogen, dat aangeboren is. Daar horen ook kwaliteiten bij als een verfijnde smaak of een goed ontwikkeld gevoel voor kunst.’

Antroposofische geneesmiddelen zijn

middelen van minerale, plantaardige of dierlijke oorsprong. In tegenstelling tot biochemische geneesmiddelen, heeft de mens met deze geneesmiddelen uit de natuur een bepaalde verwantschap: we zijn een afspiegeling in het klein van wat zich in de gehele kosmos afspeelt. Vanuit dit principe werken artsen en bereiders van antroposofische geneesmiddelen samen aan deze vorm van complementaire geneeskunde. In samenspraak met de patiënt schrijven artsen antroposofische geneesmiddelen voor, eventueel aangevuld met therapieën als ritmische massage of euritmie. nvaa.nl/geneesmiddelen

ware een huid. Dan komt iedere prikkel ongedempt binnen. Dat is heel vermoeiend en kan bijvoorbeeld tot uitputting leiden.'

Turf begrenst en omhult

'Hoe kun je je lijf beter begrenzen en omhullen? Daar begint het mee. Solumolie is een prachtig middel daarvoor. Het is gemaakt van turf, dat gewonnen wordt uit hoogveen. Turf is een fascinerende substantie: het zijn planten die niet zijn gaan rotten, maar die zijn geconserveerd in een zeer traag proces. In wezen zijn ze honderden jaren afgeschermd geweest – turf 'groeit' maar een paar centimeter per eeuw.

'Zilver kan je helpen om je ziel weer goed te verbinden met je lichaam'

Dat conserveringsproces wordt dus gekenmerkt door rust en heeft een kwaliteit van afsluiten. Turfsubstantie kan uit violet licht ook warmte genereren. Het heeft een warmtekwaliteit. Als je kinderen of jezelf inwrijft met solumolie breng je dus eigenlijk een warmteschild aan. Turf kun je ook verwerken in kleding: dan kan het je enigszins afschermen van electromagnetische straling. Rudolf Steiner heeft op die kwaliteit van turf gewezen.'

Lood laat je aarden

'Lood is een metaal dat we tegenwoordig misschien als eerste associëren met giftige stoffen, maar het heeft ook interessante kwaliteiten. Lood verzwaart bijvoorbeeld – denk maar aan een woord als 'loodzwaar'. Ook giftige stoffen kunnen een goed geneesmiddel zijn, mits de dosis zeer klein is. In de antroposofische geneeskunde kunnen we het giftige element van lood vermijden door het te verwrijven met melksuiker. Hoe langer dit proces van potentiëren duurt, hoe sterker de goede werking van lood als geneesmiddel wordt. Ons zelfbewustzijn heeft raakvlakken met wat je het 'loodproces' zou kunnen noemen: lood versterkt ons bewustzijn - ten koste van levenskracht. En het brengt je naar beneden, naar de aarde. Als je buiten jezelf bent, kan een injectie met homeopathisch lood je in je lijf laten 'zakken'. Patiënten ervaren dat direct na toediening.'

Broedblad geeft rust

'Bryophyllum of broedblad is een bijzondere plant, met vlezige bladeren. Langs de bladranden groeien minuscule nieuwe plantjes, die weer kunnen wortelen. Daar spreekt een sterke vitaliteit uit. Normaal gesproken ontstaat een

nieuwe plant uit zaad uit het bloemgebied van de plant. In het bloemgebied ontstaan kleur, geur en vormen; dit gebied hangt samen met de menselijke ziel. Het broedblad haalt het zielsmatige dus omlaag, naar de bladeren. Dat is heilzaam bij hooggevoeligheid, omdat de ziel naar beneden geleid moet worden. Dat geeft rust. Bryophyllum wordt ook wel 'plantaardig valium' genoemd. Het is een geneesmiddel dat veel vitaliteit laat zien. Het is daarom ook zeer geschikt voor kinderen en zwangeren.'

Zilver verbindt

Dit edelmetaal heeft alles te maken met de maan: met groei, voeding, kinderen krijgen en moederschap. Het is behulpzaam als er sprake is van een trauma. Bij een trauma, waarbij de ziel zich eerst even heel sterk samentrekt, raak je meteen daarna buiten jezelf en het gebeurt dan wel vaker dat je minder goed geïncarneerd achterblijft – alsof je los bent geraakt van je zelf. Zilver kan je helpen om je ziel weer goed te verbinden met je lichaam. Ook als er sprake is van een oud trauma, kan het geven van zilver in druppelvorm of middels inwrijvingen met Prunus, een plant met zilvertkwaliteiten, mensen helpen weer tot zichzelf te komen. Zilver heeft daarbij ook een kwaliteit van moederliefde en dat kan trauma's helpen verwerken.'

Kalk verstevigt

'Kalk staat dicht bij de aarde: het is een stof die al sinds de Oertijd wordt omgezet door dieren, zoals slakken en oesters. Op de zeebodem vormden zich enorme kalklagen die later versteend zijn en opgestuwd tot bergen. Vergelijk het huis van deze dieren eens met ons skelet: dat houdt ons op aarde. Calcium is dus een natuurlijk middel om je weer thuis te gaan voelen bij jezelf: het maakt van dat dunne tentje om je heen, een steviger behuizing.'



de-lemniscat.nl/antroposofische-geneesmiddelen



Huib de Ruiter werkt samen met collega artsen en therapeuten in therapeuticum-De Lemniscat in Leiden. Hij deelt zijn studie naar de werkzame eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen met collega's en patiënten. Hij schreef er ook een helder deeltje over in de reeks Gezichtspunten (#12). | de-lemniscat.nl

Angst te lijf met kunstzinnige therapie

Zo'n twee jaar geleden riep het lectoraat, onder andere via het ledenmagazine van Antroposana, mensen met angstklachten op om deel te nemen aan een onderzoek. Doel was om te kijken of kunstzinnige therapie werkt bij mensen met angstklachten. Inmiddels heeft onderzoeker Annemarie Abbing het onderzoek afgerond.

TEKST KALLE HEESSEN | BEELD MARKUS SPISKE/UNSPLASH

Annemarie, waarom startten jullie dit onderzoek?

'Eén op de vijf mensen krijgt in haar of zijn leven te maken met angstklachten. Terwijl de standaard behandeling van cognitieve gedragstherapie en/of medicatie, niet bij iedereen blijkt te werken. Kunstzinnig therapeuten hebben het lectoraat via een enquête aangegeven dat kunstzinnige therapie goed ingezet kan worden bij angstklachten. Daarom zijn we daar nader wetenschappelijk onderzoek naar gaan doen.'

Interessant, maar hoe onderzoek je zo iets?

'Van de honderd mensen die zich opgaven, veelal vrouwen, waren er zestig geschikt om deel te nemen aan het onderzoek. Bij die mensen werd willekeurig bepaald of ze therapie kregen of niet. Zo ontstond ook een controlegroep. De therapie duurde drie maanden. Bij beide groepen hebben we zowel voor als na die periode een heel aantal onderzoeken gedaan, zodat we de uitkomsten van de groepen goed met elkaar konden vergelijken. Zo hebben we alle patiënten verzocht om vragenlijsten in te vullen, hebben we met computertaken gemeten of de therapie van invloed was op bepaalde cognitieve prestaties en hebben we hartslagmetingen gedaan bij de mensen thuis om te kijken of de therapie van invloed was op het stressniveau.'

En... werkt kunstzinnige therapie als interventie bij angststoornissen?

'Als onderzoeker moet ik hierop met een voorzichtig 'ja' antwoorden: met dit onderzoek kregen we zicht op de eerste aanwijzingen voor de effectiviteit. Wat we zagen is dat bij de groep die therapie kreeg een aantal zaken duidelijk verbeterden ten opzichte van de metingen die we deden voordat de therapie aanving. Die veranderingen traden niet op bij de mensen in de controlegroep.'

Wat verbeterde er dan precies?

Uit de metingen kwam naar voren dat de ernst van hun angstklachten duidelijk verminderde. Deelnemers konden na de therapie beter met hun

emoties omgaan en hun dagelijks functioneren verbeterde eveneens. Ook de kwaliteit van leven nam toe en er zijn aanwijzingen dat de therapie ook bijdraagt aan een lager stressniveau. Het is bijzonder om je daarbij te realiseren dat deze vrouwen gemiddeld ruim 17 jaar last van angstklachten hadden.'

Kunstzinnige therapie is dus effectief bij angststoornissen. Is het onderzoek nu klaar?

'Zeker niet. Hoewel de resultaten zeer positief zijn, en een heel belangrijke stap, omdat we met deze uitkomsten kunnen laten zien dat kunstzinnige therapie voortgezet kan worden als behandeloptie bij angst, is vervolgonderzoek nodig.'

Annemarie Abbing (1979) rondde haar opleiding als kunstzinnig therapeut af aan Hogeschool Leiden, studeerde Diergeneeskunde aan de Universiteit Utrecht en ging daarna werken als onderzoeker. Annemarie is getrouwd en heeft drie kinderen. Dit onderzoek over angst is onderdeel van haar promotieonderzoek naar de effecten en werking van kunstzinnige therapie bij volwassenen met angstklachten.



Meer weten?

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan de Hogeschool in Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek. | Schrijf je in voor de gratis nieuwsbrief via hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

A hand holding a small green fern frond against a blurred background of a forest path.

Gezichtspunten op

Mensen met interesse voor antroposofische gezondheidszorg vinden het belangrijk om zelf keuzes te kunnen maken. Goede informatie is dus essentieel. Gezondheidsvereniging Antroposana zet zich daar consequent voor in. Sinds dit najaar in nauwe samenwerking met Jan en Tiny Saal, uitgevers van de brochures 'Gezichtspunten' over gezondheidsthema's gezien vanuit de antroposofie.

TEKST HESTER ANSCHÜTZ
BEELD LUKE PORTER/
UNSPLASH

De 'Gezichtspunten' zijn letterlijk hun naam. Jan Saal: 'Elke brochure geeft een visie op een bepaald thema, dat met onze gezondheid te maken heeft. Thema's als koorts, vermoeidheid, reuma, karma of salutogenese. Onze brochures hoeven geen 'af' verhaal te zijn.' Saal stelt op de website van het Centrum Sociale Gezondheidszorg (CSG) nadrukkelijk dat reacties en aanvullingen op de brochures welkom zijn. Jan en Tiny willen met de inmiddels 64 verschillende brochures diverse visies geven op gezondheidsthema's, geïnspireerd door het antroposofische mens- en wereldbeeld. 'Wij vinden het belangrijk dat mensen een antwoord kunnen vinden op basale vragen over hun gezondheid, waar artsen of therapeuten misschien geen tijd voor hebben. In de jaren tachtig had je bijna geen informatie over antroposofische geneeskunde, alleen wat uit het Duits vertaalde velletjes,' herinnert Jan Saal zich. Hij is inmiddels met pensioen, maar werkte in de papierproductie, voor de Triodosbank, als directeur van Stichting Warmonderhof, als biografieconsulent en als imker. Daarnaast hielp hij bij het oprichten van diverse therapeutica in het land, waar mensen terecht kunnen voor antroposofische gezondheidszorg (AG).

Levensvervullende inhoud

De Gezichtspunten zijn een andere manier om mensen te laten kennismaken met de praktische toepasbaarheid van AG. Samen met huisarts Jaap van de Weg begon Saal in 1985 met het schrijven en uitgeven van de brochures. De meeste zijn door artsen en therapeuten geschreven, enkele door Saal zelf. 'Sinds 2000 doen mijn vrouw en ik het meeste werk alleen', vertelt Saal. 'Ik leg meer het accent op de inhoud en Tiny op de punten en de komma's. De schrijver is verantwoordelijk voor de tekst en wij voor de toegankelijkheid van de tekst.'

Wat hem en zijn vrouw altijd heeft gemotiveerd, is het geven van een antwoord op de vraag 'Hoe komt de antroposofie bij mensen?' 'Ik heb de antroposofie op mijn 28e ontdekt en voor mij is het sindsdien een levensvervullende inhoud. Ik

meld, erover geschreven en de concepttekst aan meerdere artsen voorgelegd. Zij konden erachter staan, maar wilden niet hun naam onder de tekst zetten.'

Bredere kring

De samenwerking met artsen is door de jaren heen zeer wisselend geweest, aldus Saal, maar met sommigen heeft hij heel goed kunnen samenwerken. 'Ik merk het meteen in de verkoop, als artsen en therapeuten werken met de Gezichtspunten. Bij hen gaat de verkoop omhoog.'

Flyers & brochures

De eerste twee nieuwe Antroposana-flyers over 'slaap' en 'koorts' vind je bij de antroposofische huisarts. Als je moeite hebt met doorslapen, wat kun je dan in de antroposofische gezondheidszorg vinden aan tips? En hoe kun je met koorts omgaan? Wat doet koorts, volgens het antroposofische mensbeeld, met ons? De flyers geven een eerste idee over deze thema's. Mocht je meer willen weten, kun je verder lezen in de brochures van het Centrum Sociale Gezondheidszorg. Een enkele brochure kost € 3,- Een (steun) abonnement op meerdere uitgaven is ook mogelijk. | gezichtspunten.nl

Verkoop en verspreiding van de Gezichtspunten gebeurt allemaal vanuit de huiskamer van de Saals. De voorraad ligt op zolder. Jan Saal: 'Wij verkopen jaarlijks zo'n zesduizend brochures en dat aantal is min of meer gelijk gebleven, ook al hebben we nu 64 verschillende nummers. Er blijft een geringe omzet in alle nummers bestaan. Dus ons idee, dat mensen met alle mogelijke achtergronden willen kennismaken, blijkt te kloppen.' Toch zou de verspreiding veel hoger

antroposofische zorg

gun het iedereen om daarmee in aanraking te komen.' Dat dit via de brochures lukt, is voor Saal dé motivatie dit werk te doen.

De thema's van de brochures haalde hij uit nieuw verschenen boeken of gesprekken met anderen. 'Soms duurt het jaren voordat een brochure er echt is, na het leggen van een eerste contact met een mogelijke auteur.' Een enkele keer lukt het niet om een schrijver te vinden, bijvoorbeeld bij het onderwerp kanker. 'Die heb ik toen zelf geschreven. Ik had diverse artsen gevraagd, maar kreeg de indruk dat ze het gevoel hadden zich met deze brochure te kwetsbaar op te stellen in het beroepsveld. Toen heb ik zelf informatie verza-

kunnen liggen, berekent Saal: 'De antroposofische geneeskunde kent grofweg zo'n 250.000 patiënten. Met de kring van familie erbij, zou je kunnen zeggen dat 1 miljoen mensen interesse in achtergronden vanuit de antroposofische geneeskunde hebben.'

Samenwerken aan ideaal

Marjolein Doesburg - Van Kleffens, bestuurslid van Antroposana is enthousiast over de samenwerking met de uitgeverij van de Saals: 'Wat goed is, kun je het beste versterken, in plaats van dat je er iets nieuws naast legt. De Gezichtspunt-brochures vind ik fantastisch. Ze passen goed bij wat wij als

gezondheidsvereniging willen: praktische informatie bieden aan mensen die geïnteresseerd zijn in thema's rond hun persoonlijke gezondheid.

Door deze samenwerking aan te gaan, vervangt Antroposana stap voor stap haar eigen informatiefolders; die toe waren aan actualisering. Over diverse gezondheidsthema's geven we de komende tijd nieuwe compacte flyers uit, die naar de uitgebreidere Gezichtspuntenbrochures verwijzen. Deze gratis flyers kun je vinden bij antroposofische huisartsen en in de verschillende therapeutica. Gezichtspunten kun je online via de website van het Centrum voor Sociale Gezondheidszorg bestellen.'

Ook de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen (NVAA) staat achter de inhoud van de Gezichtspunten en de nieuwe flyers. 'Voor een belangrijk onderwerp als informatievoorziening zouden we onze expertise consequenter moeten delen', zegt Doesburg-Van Kleffens. 'Dat is essentieel in deze tijd. Als individuen zijn we bezig met onze eigen ontwikkeling, maar we hebben samenwerkingsverbanden nodig om aan onze idealen te kunnen werken. Vroeger deden we dit vanuit het geloof of vanuit politieke zuilen. Nu wordt een ideaal door mensen vanuit hun eigen individualiteit gedragen. Daar sluiten de Gezichtspuntenbrochures goed bij aan: ieder kan zijn eigen informatie daar op zijn eigen gewenste moment vinden.'

Gezichtspunten publiceerde onder meer over: Antroposofische geneeskunst, Kunstzinnige therapie, Allergie, Euritmietherapie, Depressie, Koorts, Antroposofische geneesmiddelen, Tijd en ritme, Vermoeidheid, Mens en voeding, Verplegen vanuit antroposofisch perspectief, Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie, Antroposofische fysiotherapie, Omgaan met angst, Orgaandonatie, Levensvragen, Stervensbegeleiding, Burnout, Vrouwenzaken, Sociale gezondheidszorg, Psychosociale hulpverlening, Zingeving in de laatste levensfasen, Inenten, Leven met reuma, Adem en ademhalingsproblemen, Badtherapie, Kanker, Karma, Genezen via de huid, Darmklachten, Gezond denken over bewegen, Warmte is van levensbelang, Antroposofische zorg bij kinderziekten, Dementie, Rouwen en verlies verwerken, Het zelfgenezend vermogen, Slaap, slapen en slaapproblemen bij jonge kinderen, De andere kant van euthanasie, Hoogsensitiviteit. | gezichtspunten.nl



Jan en Tiny Saal

Word lid van Antroposana!

Voor € 35,- per jaar kan Antroposana:

- de belangen behartigen van meer dan 250.000 mensen in Nederland die bewust kiezen voor antroposofische zorg
- antroposofische gezondheidszorg zichtbaar maken, toegankelijk en beschikbaar houden - ook voor jou
- samenwerken met artsen, therapeuten, bereiders van geneesmiddelen én patiënten
- brede aandacht geven aan de kwaliteiten van deze vorm van complementaire zorg vanuit patiëntenperspectief

Als lid ontvang je een welkomstgeschenk en elk kwartaal ons ledenmagazine ita. Ook krijg je korting op workshops en activiteiten.

antroposana.nl/lid-worden

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Lezen

Overprikkeld

In dit boek wisselen Liesbeth Kamerling en Lieke Zunderdorp, ervaringsdeskundigen op het gebied van hooggevoeligheid, feiten op speelse wijze af met leerrijke fragmenten. In korte zinnen, beknopte tekstjes en duidelijke hoofdstukken die het hele leven beslaan, laten ze zien waar een hooggevoelig persoon (HSP) goed in is. En, in tweede instantie, ook waar zij/hij mee worstelt. Ieder hoofdstuk besluit met een 'EHBO lijst', ofwel tips bij overprikkeling: 'plan genoeg verwerkingstijd in', 'als je het gevoel hebt dat iets te veel is, dan is het te veel', 'visualiseer jezelf in een spiegelpak, waarin alles terugkaatst naar de ander', 'maak je leven tijdelijk klein, alsof je op een postzegel leeft'. De persoonlijke verhalen zijn het leukst. Met name (jonge) HSP-moeders zullen zich kunnen optrekken aan de verworven levensinzichten van deze vrouwen.

Overprikkeld is een boek waarvan je niet snel overprikkeld zult raken. Het is comfortabel uitgevoerd met harde kaft, brede bladspiegels en veel eenvoudig getekende, soms grappige illustraties. En: opvallend veel moeiteloos te verteren doorbladerpagina's met slechts één quote of helemaal tekstloos. Minpuntjes? Het boek had makkelijk op de helft van het aantal pagina's gepast (maar dan was het vast minder geschikt geweest voor HSP'ers). Er wordt veel herhaald (of heeft dat een functie?) en soms worden er dingen onder hooggevoeligheid geplaatst, waarvan ik denk: daar heeft toch bijna iedereen last van? Desalniettemin: een heerlijk én leerzaam boekje, dat je snel uitleest. | Petra Essink

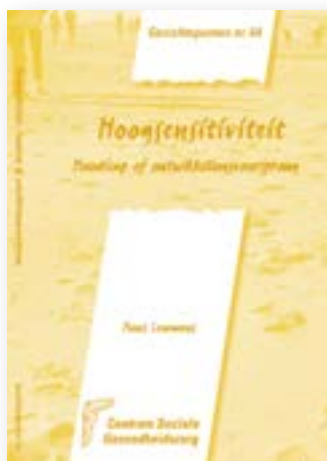
Overprikkeld *Eerste hulp bij hoogsensitiviteit* Liesbeth Kamerling en Lieke Zunderdorp
Kosmos | € 18,50 | E-book € 4,99



Hoogsensitiviteit

Auteur Hans Lemmens specialiseerde zich in hoogsensitiviteit als psychologisch medewerker binnen een antroposofische GGZ-Instelling. Zijn kernthema is de verhouding tussen lichaam en ziel; een verhouding die stevig kan zijn, maar bij hoogsensitieven vaak losser is. In zijn compacte betoog bekijkt hij hoogsensitiviteit vanuit antroposofisch perspectief. Zijn verhaal leest minder fragmentarisch dan het boek 'Overprikkeld', omdat hij vanuit de ontwikkelingsfasen van de mens denkt. Hoe deze fasen zich verhouden tot hoogsensitiviteit maakt hij duidelijk aan de hand van de paradijsmythe en het verhaal van Parsival. Verder komen aan bod: aanleg, kenmerken en oorzaken en de invloed van trauma. Lemmens hanteert graag het begrip 'hoogsensitief' in plaats van 'hooggevoelig' om duidelijk te maken dat het om meer gaat dan emotionele gevoeligheid: deze mensen zijn ontvankelijker voor indrukken van allerlei aard. Voor hen staat de energetische wereld voorop – niet de materiële wereld. Daarom zijn hoogsensitieve mensen ook vaak wat losser verbonden met hun fysieke lijf: ze zijn 'licht geïncarneerd', aldus Lemmens. Enerzijds is dat een gegeven, maar Lemmens stelt wel dat het leven van een hoogsensitieve pas wortel schiet, wanneer hij zelf het doel gevonden heeft waaraan hij zich wil wijden. Lemmens: 'De kwaliteiten van hoogsensitiviteit hangen samen met sensitiviteit, beelddenken, creativiteit en spiritualiteit. De uitdagingen met beperking, concretisering en alledaagse emoties. Gaat de hoogsensitieve de uitdagingen niet aan, dan komen ook zijn

kwaliteiten niet tot bloei.' Daar is hij verder nuchter in: hoogsensitiviteit is een bijzondere omstandigheid waar je geen last van hoeft te hebben, maar die gewoon vraagt om de nodige zorg.



Hoogsensitiviteit: handicap of ontwikkelingsvoorsprong? Hans Lemmens, brochure # 64 | € 3,-
| gezichtspunten.nl

Artsen & therapeuten

Uw praktijk in deze rubriek opnemen kan voor € 1,50 per woord | Stuur een e-mail naar adverteren@antroposana.nl

Acupunctuur

Delft / Zoetermeer / Den Haag

Auryn Acupunctuur v Vrouwen, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink | Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | T 06 43060 433 | auryn-acupunctuur.nl

Antroposofische geneeskunde

Arnhem, Steenderen, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland | Consultatieve praktijk in Steenderen en Arnhem | Consultatiebureaus in Arnhem en Zutphen | allen te vinden via loesklinge.nl | **Tip:** Prenataal consult; vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

Zutphen

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

Biografie

Herfst: Ga op zoek naar de vruchten en zaden die in jouw levensloop verborgen liggen en vind met **biografische coaching** je eigen antwoorden op zingevings- en ontwikkelvragen | T 06 24587212 (Solange) | binnenplaats-biografiewerk.nl

Chirofonetiek

Lochem - Olst

Praktijk voor Chirofonetiek, Angelique M. Peetersen | Heuvelenweg 1, 7241 HX Lochem | T 06 165 120 41 | praktijkvoorchirofonetiek.nl

Euritmietherapie

Groningen

Euritmienoord, Connie Oterdoom | Cursussen Vitaal Bewegen, dementerenden. Therapie volwassenen kinderen | T 06 3069 3420 | info@euritmienoord.nl

Nijmegen

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

Zutphen/Warnsveld

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

Fysiotherapie

Midden-Limburg

Antroposofisch Fysiotherapeute Annette Lamsink, De Peel 13, Chalet 115, 6097 NL Heel | T 06 48696926

Huidtherapie

Den Haag

Jorinde van Dam, Natuurzuiver schoonheidsspecialiste | Dr. Hauschka therapeut | jorindebeauty.nl | T 06 49872088

Kunstzinnige therapie

Amsterdam e.o.

Lida van Twisk, Psychoanalytisch Kunstzinnig Therapeut | Gespecialiseerd in Psychosomatiek | Lichaamsmentaliteit bevorderende therapie | Ita Wegmanhuis Antroposofisch therapeutium (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.

De Wervelstroom, Kunstzinnige therapie en coaching voor kinderen vanaf 5 jaar, scholieren en volwassenen | dewervelstroom.nl

'Ik ontwikkel', ambulante kunstzinnige therapie + kleuradvies en sluiwerk | Hugo Tijssen | T 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Den Haag

Agnes Kunstzinnige Therapie, voor volwassenen en ouderen | T 06 43 800 555 | agneskunstzinnigetherapie.nl

Haarlem

Marijke de Vries, Kunstzinnige therapie & Coaching, gespecialiseerd in burn-out en hooggevoeligheidsklachten | T 06 52451214 | kunsttherapiehaarlem.nl

Praktijk voor schildertherapie in licht, kleur en duisternis | Anna Robadey | T 06 11134037 | schildertherapiehaarlem.nl

Hilversum e.o.

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

Nijmegen

Therapiegroep jongeren, start do 7 november | Cursus basisoefeningen, start di 19 november | Intensieve trajecten volwassenen Femke Klein | T 024 8480319 | therapieweek.nl

Wageningen

SoulFitness bij Vitaalkunst, Leven vanuit je innerlijke licht & wijsheid | Elske Hoen | T 0317-412996 | soul-fitness.nl

Muziektherapie

Groningen

Balans-Muziek, praktijk voor muziektherapie, Gooyke van der Schoot | Gerard Doustraat 91, 9718 RH Groningen | T 050 527 8453 | balans-muziek.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 | meedee.org

Tandheelkunde

Arnhem

Aesculus Cortex, tandartsenpraktijk, Reguliere en antroposofische tandheelkunde | P.J.M. Borm | T 026 351 56 48 | tandartsborm.nl | info@tandartsborm.nl | Burgemeestersplein 13A, 6814DM Arnhem | vlakbij centraal station | goede parkeer gelegenheid | tandartsborm.nl

Voeding

Leiden

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

Overige therapieën

Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg | wikkelfee.nl

Met hart en ziel je inzetten voor individuele hulpverlening aan kinderen | actiefbeeldendetherapie.nl

Agenda

Breda | 24 okt

Een ander licht op euthanasie. Marianne de Nooij (priester Christengemeenschap Amsterdam) en Hans van Delden (hoogleraar medische ethiek Universiteit Utrecht) geven hun visie op het stervensproces en het levenseinde. Maakt het uit hoe je sterft? Hoe komen wij tot een waardige en spirituele stervenscultuur? | Rudolf Steiner-school, Minckelersstraat 27, Breda | 20.00 uur | € 15 Gereduceerd tarief € 10,- | 06-12705701 | rene.schemmel@planet.nl

Haarlem | 26 okt, 2 & 9 nov

Licht en duister scheppen in jezelf. Cursus o.l.v. Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut. Laat licht ontstaan uit duisternis met houtskool. We werken met scheppingsreeksen, waarin de werking van de zwaartekracht, schaduw en licht worden uitgewerkt. Geen ervaring nodig om deel te nemen. | Sparenbergstraat 50, Haarlem | 10 - 16 uur | € 265 | 06-52451214 | kunsttherapiehaarlem.nl

Eindhoven | 31 okt

Dus ik ga dood? Lezing en verkennend gesprek met Marie-Hélène van Tol, priester bij de Christengemeenschap. Sterven betekent niet alleen iets voor de persoon die het aardse leven gaat verlaten. Mensen om deze mens heen maken hun eigen proces door. | Vrije School Brabant, Nuenenseweg 15, Eindhoven | 20.00-22.00 uur | € 6 inclusief koffie/thee | henkwillenverboom@gmail.com | 0615054471, Henk Verboom.

Jubbega | 9 & 10 nov

Invloeden van de kosmos op ons gezond zijn. Eerste leergang uit een reeks over professionele uitoefening van de GI-JON geneeswijze. Oriënterend gericht en voor iedereen toegankelijk, op het in harmonie brengen van de levenskracht door planeet- en kleurwerking. | Praktijk GI-JON Gorredijksterweg 81, Jubbega | 9 - 17.30 uur | € 160 (reductie in overleg) | Aanmelden bij Marjon Brinkgreve: info@gi-jon.nl | gi-jon.nl

Nijmegen | 21 nov

Lezing 'Orgaandonatie in relatie tot lichaam, ziel en geest' door Ger Lodewick, schrijver van het boek 'Wat je over orgaandonatie zou moeten weten'. Mijn organen zijn mij dierbaar. Waarom zou ik ze doneren? Donorcodicil invullen, ja, maar wat is hersendood eigenlijk? Een lezing over de diepere lagen van ons wezen. | Karel de Grote College, Wilhelminasingel 13 - 15, Nijmegen | 19.45-21.45 uur | € 10 | wegwijzerantroposofie.nl

Eindhoven | 21 nov

Een GROTE kracht bij kleine kwalen. Toke Bezuijen, antroposofisch verpleegkundige. Maak kennis met een aantal effectieve én eenvoudige wikkels bij kleine kwaaltjes. Lavendelolie voor beter slapen - salie/tijmolie voor hoesten - rozenolie voor verdriet en troost. | Novaliscollege, Sterrenlaan 15, Eindhoven | 20.00-22.00 uur | Leden € 5 niet leden € 7,50 incl. koffie/thee | henkwillenverboom@gmail.com | 0615054471, Henk Verboom.

Tilburg | 27 nov

Onderzoeker Evi Koster promoveert op haar proefschrift 'The relevance of holistic health-care' dat mede met steun van Antroposana en haar leden tot stand kwam. Over patiënt-gerapporteerde kwaliteit van zorg in antroposofische en integratieve gezondheidszorg. | Aula Tilburg Universiteit, Cobbenhagen gebouw, Warandelaan 2, Tilburg | 13.30 uur

Amsterdam | 29 & 30 nov

Herfstcongres 2019 'Hoe kan ik mij begrenzen? Over Allergie & Hooggevoeligheid'. Bedoeld voor professionals en geïnteresseerden. Sprekers: Erik Baars, Zoltán Schermann, Joost Laceulle en Annejet Rümke. Met een gevarieerd programma van workshops. | € 110 | Geert Grote College, Fred. Roeskestraat 84, Amsterdam | Aanmelden: herfstcongres.nl | 06-21412688, Jelle van der Schuit.

Den Haag & Zeist | 12 & 13 dec

Fenomenoloog Renatus Derbidge komt over uit Schotland voor twee kerstvoordrachten over de krachtplekken Iona en Staffa. Met kleine observatieoefeningen, ruimte voor gesprek en een impressie van de 'Iona Summerschool', laboratorium voor kijken naar de innerlijke wereld, de wereld van de natuur en het sociale leven. Ook zijn er 'curative weeks' voor mensen die op krachten willen komen. | knowyourself.land | 12 dec Zeist: Helicon, Socrateslaan 22a | 20.00 - 22.00 uur | € 10 | 13 dec Den Haag: Vreedehuis, Riouwstraat 1 | 20.00 - 22.00 uur | € 10 | Aanmelden voor beide data: dagsilbos@gmail.com

Opleidingen & Co

Advent & Kerstmis

Houten adventskandelaars en bijzondere kerststallen in diverse soorten en maten | Robuust, duurzaam en uniek | Met code SZNR 10% korting | duizendhout.nl

Biografie

Driebergen | **Biografisch Coachen** is de opleiding die praktisch én diepgaand zicht geeft op ontwikkeling in de levensloop | Dit dient als basis voor de kennis, vaardigheden en attitude om mensen met levensvragen toekomstgericht te begeleiden | biografiek.nl

Massagetherapie

Amersfoort | **Bentink massagetherapie** - Introductie in de werking van polariteit in de massage - | Cursusdagen: 16, 23 en 30 november 2019 | info en inschrijving: stichtingvb@planet.nl | in de zomereditie van ita een interview met Marion Gores over de Bentink massagetherapie.

Boetseren

Workshop Aarden op herhaling! | Boetseer met veel klei | Kijk op klei.nu voor locaties en data.

Colofon

Ita gelezen? Geef het magazine door...!

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een periode van een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 25 december voorafgaand aan het jaar van opzegging: Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist | info@antroposana.nl

Oplage | 5.800 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-Van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen | Evi Koster | itaredactie@antroposana.nl

Vormgeving | Huibert Stolker, Stip.nl en Gerda Peters, Fingerprint.nl

Omslag | Illustratie: Shutterstock, bewerking Stip

Advertenties | Michelle Stuger | 06-83718100 adverteren@antroposana.nl

Drukwerk | Quantas, Rijswijk

Aan dit nummer werkten mee | Manon Berendse, Petra Essink, Jan Graafland, Kalle Heesen, Evi Koster en Ed Taylor



Manon Berendse, hoofdredacteur



Marjolein Doesburg, bestuur



Kalle Heesen, auteur



Huibert Stolker, grafisch ontwerper



Gerda Peters, designer



Michelle Stuger, advertenties



Petra Essink, auteur



Jan Graafland, auteur



Evi Koster, auteur



Ed Taylor, auteur



Hans Bastianen, bestuur



Wieneke Groot, bestuur



Anne Koopmanschap, bestuur



Mirjam van Groenestein, office manager

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana | Hans Bastianen, Wieneke Groot, Marjolein Doesburg-Van Kleffens en Anne Koopmanschap

Office manager Antroposana | Mirjam van Groenestein

Contact | info@antroposana.nl
of bel 085 – 7731 440

ISSN | 2012-5744

Disclaimer | De inhoud van alle uitingen van Antroposana, landelijke gezondheidsvereniging 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.

© 2019, alle rechten voorbehouden

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 076 5878834 | meander@antroposana.nl

DEN HAAG

Duindoorn, Ellen Baehr

T 06 138 496 76 | e.a.baehr@gmail.com

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

de afdeling **Jaspis** is momenteel niet actief
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

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Tromp de Vries

T 071 5416732 | trompdevries@casema.nl

Herfstcongres 2019

Allergie & Hooggevoeligheid: "Hoe kan ik mij begrenzen?"

*Medische, therapeutische en pedagogische
gezichtspunten op antroposofische grondslag*

op 29 & 30 november
Geert Groote College in Amsterdam

Met voordrachten van
Erik Baars (arts, onderzoeker) &
Zoltán Schermann (arts) &
Joost Laceulle (arts) & Annejet Rümke (arts)
en twee rondes van zeer gevarieerde workshops

Doelgroep: artsen, verpleegkundigen, therapeuten,
pedagogen & overige geïnteresseerden.
Kosten: € 110; studenten € 55.
Aanmelden: via onze website.

Inlichtingen:
Jelle van der Schuit
079-3211837 / 06-21412688
info@herfstcongres.nl
www.herfstcongres.nl



Gezichtspunten nr. 61

**Het zelfgenezend
vermogen is
een prachtige eigenschap
van mensen.
Hoe kunnen we dit
stimuleren?**

Kijk voor alle nummers op
www.gezichtspunten.nl



Volkier Bentinck Stichting

'Mijn lichaam glimlacht'

Wij organiseren de

Opleiding Reducerende Massagetherapie

Wil je kennismaken? Meld je dan aan voor de inleidende
cursus van 3 zaterdagen in november door een e-mail te sturen
aan petrastoutjesdijk@planet.nl

www.volkierbentinckstichting.nl

Accreditatie
verpleegkundigen
is aangevraagd



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

Christofoor * boeken die meegroeien



ISBN 978 90 6038 858 7 € 13,00



ISBN 978 90 6038 866 2 € 13,00



ISBN 978 90 6038 872 3 € 13,00



ISBN 978 90 6038 876 1 € 15,95



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 info@weleda.nl.

Weleda. Puur natuur, net als jij.

WELEDA

Since 1921

