



De laatste
levensfase



Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie
een uitgave van Antroposana



Aan het eind van je leven
kun je alleen meenemen
wat je anderen hebt gegeven.
Eigenlijk kun je niets meenemen,
alleen iets achterlaten.

Manou Keirse
Klinisch psycholoog

Lichter worden



HOOFDREDACTEUR MANON BERENDSE | BEELD PEXELS (CCO)

In de zes jaar dat we Ita voor jou mogen maken, is het nog niet eerder gebeurd dat meerdere auteurs spontaan begonnen over de engelenwereld. Zodra we aan de slag gingen met het thema 'de laatste levensfase' was hun wiekslag te horen. Er kwamen voorzichtige voorstellen. Of het misschien ook over de geestelijke wereld mocht gaan?

De vraag is natuurlijk hoe je dat doet, engelenwerk bespreekbaar maken. Woorden ontglippen ons al snel zodra we ons verdiepen in de overgang van leven naar dood en naar weer een volgend leven. Wat telt, is de poging. Gewoon proberen. Vragen stellen helpt ook, liefst hardop, waarbij je je natuurlijk niks aantrekt van die paar opgetrokken wenkbrauwen om je heen. Concentreer je liever op die wiekslag, die een spoorpje etherkracht laat oplichten tussen jou en het uitspansel boven je; daar waar de spreeuwen in ragfijne wolken langs scheren zonder elkaar ook maar één keer te raken. En waar regenbogen maar al te vaak verschijnen zodra iemand zijn lichaam op aarde heeft verlaten. Deze hemel, die de komende tijd weer zal temperen tot een diep nachtblauw waar je stiller van wordt, luidt de ultieme tijd in om je over te geven aan de gedachte dat je er in dit leven misschien niet alleen voor staat.

Want zoveel werd wel duidelijk tijdens het maken van deze editie: dat onze harten in de loop van ons leven lichter kunnen worden. Tenminste, als we zo nu en dan een praatje durven aanknopen met onze beschermengel. En we haar / hem / het in vertrouwen durven nemen over wat er voor ons toe deed vandaag. Welke ontmoeting bracht ons verder? Wie of wat heeft ons geraakt? Hebben we daardoor nog iets ontdekt? En waar kunnen we nog wel een beetje hulp bij gebruiken?

Stel je voor: het Berlijn van vlak voor de val van de Muur, gefilmd vanuit de lucht, in gruizig zwart-wit. Fluisterstemmen van stervelingen zoals jij en ik, die piekeren over kleine en grotere levensvragen. Bijgestaan door figuren in lange wollen mantels: zij luisteren aandachtig, noteren soms iets in een notitieboekje of leggen een onzichtbare hand op een afgezakte schouder of een zwangere buik. Ze nemen het leven op aarde op zielsniveau waar, maar kunnen het niet zintuiglijk mee beleven. Ze komen wel iets brengen: ingevingen, inzichten, bemoediging. Verlichting. De enigen die deze engelen wél kunnen zien, zijn de kinderen. Zo verbeeldde Wim Wenders het aardse en het geestelijke in zijn film 'Der Himmel über Berlin'. In een van de sleutelscenes wordt het bestaan van engelen op een verrassend aardse manier verbeeld. Te romantisch? Misschien. Te makkelijk? Zeker niet, want vóórdat het zo'n onvergetelijke scene werd, stelde de regisseur het zich net zo lang voor tot het levensecht werd. Invoelbaar voor vele andere stervelingen. Wim Wenders stond zichzelf toe om erin te geloven dat het kon – of misschien wel moest: engelenwerk bespreekbaar maken. Een ontroerende poging om intuïtie, imaginatie en inspiratie dichterbij te brengen.



Omdat het bijna Allerzielen is: die verrassend aardse scene uit *Der Himmel über Berlin*, Wim Wenders, 1987, [youtube.com/watch?v=Z3siy2AS-tw](https://www.youtube.com/watch?v=Z3siy2AS-tw)

#De laatste levensfase

Wat maakt dat we de laatste levensfase liefst uit ons bewustzijn verbannen? Thom Kloes schrijft over momenten van bloei - ook dan.



6

10



Dit is een stervende ster, gefotografeerd door NASA. Hoe zien onze levens eruit op het moment dat we vergaan tot sterrenstof? Een symposium waard.

Wat zou er na de dood kunnen zijn? Arts Jaap van de Weg vertelt over de vraag die hij tijdens het symposium wil verkennen met deelnemers.



12

16



Cardiodoron: geschenk voor het hart. Een geneesmiddel dat je helpt om onbewuste ritmes te hervinden..

Oud-huisarts Huib de Ruiters schrijft over een bijzondere vorm van zelfzorg. Wat kan een beschermengel voor je doen? En wat kun je terug geven?



20

24



De stem van patiënten verdient aandacht! Lees over de bijdrage van de Europese patiëntenorganisatie EFPAM tijdens de medische conferentie in Dornach, september j.l.

Lees verder ONLINE

Heel veel extra content vind je op antroposana.nl. Artikelen kun je van daaruit ook makkelijk delen met anderen via social media.



Levensfases en stervensfases

Anderhalf jaar geleden stierf mijn vader bijna. Hij ging langs de rand van het leven, maar knapte weer op. Het jaar dat volgde was zwaar voor hem. Hij hoorde al slecht en nu gingen ook zijn ogen hard achteruit, waardoor hij ook heel slecht ging zien. Van alle dingen die hij graag deed bleef weinig over wat hij nog kon blijven doen. Hij had het gevoel dat zijn laatste levensfase was aangebroken en ik stelde hem voor om die in een fijn hospice te beleven.

In deze periode heb ik me sterk met de laatste levensfase en met de stervensfases verbonden, ook door het voorbereiden van het symposium 'Sterven als het je tijd is', in samenwerking met stichting Wederzijds. Met artsen en andere professionals kwamen we regelmatig bij elkaar om ons te verdiepen in de actuele gezichtspunten vanuit de medische wetenschap en de geestwetenschap rond het sterven. Ik leerde dat je wat we van oudsher verstaan onder het begrip 'versterven', ook op bewuste wijze kunt inzetten als je voelt dat je levenseinde nadert. Hierover vertelde ik aan mijn vader, die uit zichzelf al geen behoefte meer had aan eten en drinken en flink vermagerd was.

In het hospice hoefde mijn vader niets meer. Hij mocht in bed blijven als hij wilde en hij mocht aangeven wat zijn wensen waren. De verpleegkundigen hadden ervaring met het verloop van Bewust Stoppen met Eten en Drinken (BSTED) en zij konden mijn vader kundig en liefdevol begeleiden toen hij aangaf geen medicatie meer te willen en definitief te willen stoppen met eten en drinken. Zij verzorgden zijn mond, huid en ongemakken in de week die volgde. Vanuit helder bewustzijn kon hij rustig afscheid nemen van zijn dierbaren en zich voorbereiden op het sterven zelf.

Dankbaar voor alles wat ik in de periode van samenwerken met stichting Wederzijds heb mogen leren en bestuderen, herkende ik het naderende einde. Ons definitieve afscheid was stralend, liefdevol en in volle verbinding. In de vroege ochtend van de volgende dag blies hij zijn laatste adem uit en konden we in de dagen daarna merken hoe zijn aanwezigheid langzaam maar zeker verder los kwam van zijn gestorven lichaam.

De steun die ikzelf heb ervaren door het bestuderen en uitwisselen van de laatste levensfase gun ik iedereen. Het symposium op 16 november kan daartoe een zinvolle mogelijkheid zijn! Of lees het bijbehorende boek 'Sterven als het je tijd is' dat Thom Kloes heeft samengesteld en zal presenteren tijdens het symposium.

Hartelijke herfstgroet namens het bestuur,

Madeleine Wulff
trainer, coach & performer, bestuurslid



Stukjes hemel op aarde

COLUMN KALLE HEESSEN
BEELD SHUTTERSTOCK

Cake, koffie, bloemen en heel veel mooie woorden kom je bijna altijd tegen bij een uitvaart. De cake wordt soms vervangen door iets minder plakkerigs, de koffie door kruidenthee of een goed glas wijn. Maar de mooie woorden zijn er altijd. Ze zijn helend, maar vaak voorspelbaar. Op zo'n moment is dat niet erg – het gaat niet om de originaliteitsprijs. Maar het is me wel opgevallen dat de hemel altijd beschreven wordt als een 'prachtige plek' waar iedereen 'zich goed voelt' en 'zichzelf mag zijn'. En waar (dat is blijkbaar belangrijk), onvoorwaardelijke liefde is voor iedereen.

Misschien kunnen álle kinderen ons wel een inkijkje in de hemel geven

Ik hoop dat dit zo is – ik gun iedereen zo'n plek – hoewel juist die hemel soms ver te zoeken is in ons aardse bestaan. Pas kwam er een jong meisje (met hechtingsproblematiek) naar ons toe lopen omdat een ander meisje (met autisme) niet met haar wilde spelen. En dat was 'heel, heel, héél erg gemeen!'. Het duurde even voordat we erachter waren waarom. Het bleek dat ze de dag ervoor dat meisje een zelf gevonden steen had gegeven, zodat ze vandaag een speelmaatje zou hebben. Wist zij veel dat dit niet zo werkt bij menig autistisch kind... Zij doen niet aan 'als jij iets liefs voor mij doet, doe ik iets liefs terug'. Zij doen niet aan voorwaarden voor hun verbinding met jou, maar gaan met je om in het moment.

Toen ik 's avonds een poging deed om op mijn dag terug te blikken (meestal kom ik halverwege de terugblikoefening voordat ik in slaap val...), viel me opeens die houding op van menig autistisch kind. 'Voorwaardelijke liefde' heeft maar één tegenhanger en dat is de 'onvoorwaardelij-

ke liefde'. En dat is nou precies wat in de hemel volop aanwezig zou zijn! Zouden autistische kinderen dan misschien een stukje hemel op aarde zijn? Zouden ze niet alleen, bij vlagen, heel lastig zijn voor ons aardeburgers, maar ons vooral uitdagen om die felbegeerde onvoorwaardelijke (hemelse?) liefde te oefenen? Als dat zo is, zou de door ons zo bejubelde hemel op veel meer plekken op aarde te vinden zijn.

Menig ADHD-er kan ons leren om in ons zelf de rust te zoeken en niet mee te gaan in de chaos van zijn wilskracht. Menig kind met een hechtings-uitdaging kan ons leren om volledig aanwezig te zijn in het hier en nu, om zo de veiligheid te bieden die zij of hij nodig heeft, zónder zich te hoeven binden. Misschien kunnen álle kinderen ons wel een inkijkje in de hemel geven. Elke pasgeborene helpt ons de koestering en omhulling te oefenen die we zelf zo hopen te krijgen van onze beschermengel. Als ze ouder worden, dagen ze ons uit om stil te staan bij de schoonheid van de wereld. Een jonge kleuter was ooit uren bezig om gevonden steentjes te ordenen. Toen we vroegen wat ze deed, zei ze: 'Ik denk dat deze steentjes een puzzel zijn! Als je ze in de goede volgorde legt, komt God tevoorschijn.' Is dat de kunst, de rust vinden en de moeite nemen om het hemelse op aarde te ervaren?

Kalle Heesen

woont en werkt op een zorgboerderij in Drenthe, gespecialiseerd in de opvang en begeleiding van kinderen. Hoe is het om biologisch zorgboer te zijn en vader van een kleuter, een peuter en een dreumes?





Bloeiend zelfbeeld

De laatste levensfase

Je weet niet zeker wanneer hij begint, de laatste levensfase. En ook niet wanneer en hoe hij zal eindigen, wat je ook regelt of afspreekt. Voor wie nog midden in het leven staat, lijkt hij ver weg. 'Niet aan denken, ik zie het wel als het zover is'. Wat maakt dat we de laatste levensfase liefst uit ons bewustzijn verbannen?

TEKST THOM KLOES | BEELD AMARYLLIS, ERIK ANDRIESSE, 1990,
ACRYLVERF OP DOEK, 150 X 100 CM, HET NOORDBRABANTS MUSEUM

De laatste
levensfase
nodigt je uit
tot zien
met je hart

Zolang we jonger zijn, kan het angst zijn voor verlies, voor neergang of aftakeling. Het kan ook zijn dat je zo vol bent van het leven dat je je gewoon weinig kunt voorstellen bij de eindigheid van alles zoals je het op dat moment beleeft en omarmt. In de laatste levensfase word je immers gerimpeld, onaantrekkelijk en heb je geen maatschappelijke positie meer, dus ook geen aanzien. Stapje voor stapje word je afhankelijk. Om maar te zwijgen over enge ziektes die op de loer liggen. En het allerergste: een last worden voor je eigen kinderen, ook al zullen ze dat (nu nog) wegwuiven. Ook wie – in de ogen van anderen – toch echt in z'n laatste levensfase is aangekomen, kan er veel moeite mee hebben dit voor zichzelf en voor anderen te erkennen. Je versluiert de werkelijkheid van het nu door terug te gaan naar het verleden, toen je *dit* was en *dat* kon, zus en zo hebt gedaan en van alles mee maakte. Wat er ook bij het beleven van de laatste levensfase door je heen gaat: het is en blijft wel de laatste. En wat komt er na de laatste?

'Iets loslaten' en jezelf 'bevrijden van iets' liggen dicht bij elkaar

Alles wat je loslaat

Vaak zeggen mensen over de laatste levensfase dat je veel moet loslaten. Dat is waar, ongetwijfeld. Maar veel loslaten geeft ook winst; het bijzondere van loslaten is dat er innerlijk ruimte ontstaat. Alles wat je loslaat of opruimt, alles waar je steeds minder aan hecht, wat tot je verleden gaat behoren, schept ruimte voor iets nieuws. Voor iets waar je niet eerder toe kwam. 'Iets loslaten' en je 'bevrijden van iets' liggen heel dicht bij elkaar. Dat 'iets' hoeft niet zozeer materieel te zijn, het kunnen ook eigenschappen zijn, gewoonten, vastgeroeste opvattingen. Ja, zelfs het geheel daarvan: je zelfbeeld. 'Ik ben nu eenmaal...' Is dat zo? Door wie is dat bepaald? Het valt me vaak op dat het zelfbeeld van sommige mensen heel dwingend en beperkend is. Wat zou het heerlijk zijn, om eens zorgeloos en zonder dat juk op je schouders te leven.

Zien met je hart

Niet het verzet tegen het ouder worden, maar het onderkennen en accepteren van wat de laatste levensfase biedt, houdt je overeind. Juist als je levenssituatie essentieel veranderd is, dienen zich nieuwe mogelijkheden aan. Mogelijkheden die je niet ziet als je kijkt zoals je dat tot nog toe deed. Je ziet ze wel als je goed kijkt, met je hart, zoals de Kleine Prins ooit leerde van de vos. Pas dan verbind je je innerlijk met wat je opmerkt. Ik denk nu bijvoorbeeld aan een vrouw die zeer actief in het leven stond, leiding gaf aan een bedrijf en alles regelde voor het personeel. 'Mijn personeel kan altijd bij me terecht'; ze zag het als haar levenstaak om goed voor anderen te zorgen. Maar ze werd oud, verloor veel van haar lichamelijke en cognitieve vermogens en werd opgenomen in een verpleeghuis. Daar overviel haar de beklemmende vraag of haar leven nog zin had nu ze niets meer kon doen en afhankelijk werd van anderen.

Op een gegeven moment, een zuster wilde haar net gaan wassen, gingen haar ogen wijd open en zei ze: 'Hier in dit huis heb ik geleerd wat ik in al die jaren daarvoor nooit heb gekund, zorg en liefde van anderen toelaten en deze tot diep in mijn hart ontvangen.'

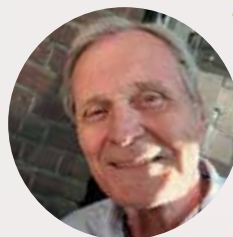
Draag vragen met je mee

Van het beeld dat we van onszelf hebben, zijn de wortels meestal in onze jeugd gelegd en de stam groeide gedurende de pubertijd. De takken en bladeren zijn door latere ontmoetingen en ervaringen tot ontwikkeling gekomen. Maar de bloesem en de vruchten? Die scheppen we geheel zelf, later in ons leven. De laatste levensfase nodigt uit tot de

kernvraag: wat is voor mij wezenlijk op dit moment? Het is een vraag die zich niet met het verstand, maar intuïtief laat beantwoorden. Draag die vraag mee en bekijk hem in stukjes. Dat doe je door dagelijks terug te blikken: wat was vandaag wezenlijk in wat ik dacht of deed? Je kunt daarbij ongewild terugvallen in de patronen die je eerder gebruikte om je denken en doen te legitimeren. Dat is verleidelijk

Wat was vandaag wezenlijk in wat je dacht of deed?

maar het brengt je niet dicht bij een antwoord. Wat wel helpt, is afstand nemen van jezelf, alsof je naar een ander kijkt. Doe dat elke avond zonder oordeel, in alle rust en vol vertrouwen. Kijk met andere ogen naar wat je dacht en deed. De kracht hiervan zit in de herhaling. Je bent goed op weg als je, vroeger of later, een diepe zucht van opluchting slaakt: ach, waar heb ik me tot nog toe eigenlijk allemaal druk om gemaakt? Zo'n zucht van opluchting is eigenlijk een zucht van bevrijding. Je laat dwingende vanzelfsprekendheden achter je en merkt dat je in de laatste levensfase iets heel anders zoekt dan voorheen. Wat is nu wezenlijk? Dat kan voor ieder van ons iets anders zijn. Maar het zal niet iets zijn dat je krijgt, maar iets dat je geeft. Daarvoor is het nodig te ervaren dat je deel uitmaakt van een groter geheel. Zo'n ervaring legt een verbinding. Een verbinding met de natuur, met de planten en dierenwereld, met de mensen om je heen. En je merkt dat die verbinding begint met een warme belangstelling voor alles wat er om je heen en in de ander leeft. Die warmte komt niet naar je toe, die warmte schep je zelf.



Thom Kloes heeft gewerkt als trainer, organisatieadviseur en kwaliteitsmanager in de GGZ, waar hij behandelprogramma's ontwikkelde. Sinds zijn pensionering vervult hij diverse bestuursfuncties en werkte geruime tijd op de crisislijnen van 113-zelfmoordpreventie. Hij geeft voordrachten over het jezelf voorbereiden op de dood.

Tijdens het symposium over de laatste levensfase op

16 november a.s. presenteert hij zijn nieuwste boek: 'Sterven als het je tijd is.' (lees verder op pag. 28).

NASCHOLING

Omgaan met verlies en rouw

6
nov

Hoe loop je als zorgprofessional samen door het landschap van rouw?



OPLEIDING

12^{de} Vervolgopleiding Antroposofische Diagnostiek, Gespreks- en Psychotherapie

27
jan

Opleiding voor professionals die werken in het veld van psychosociale hulpverlening.



Informatie: academieag.nl/scholing



ZONNEWENDE
UITVAARTBEGELEIDING

Beschikbaar in regio Haarlem, Amsterdam en de wijde omtrek

Voor een verbindend en liefdevol afscheid

zonnewendemitvaartbegeleiding.nl
06 4149 0237



WERKEN MET DE SPREUKEN

Het werk van Johan Theissen in een geheel nieuwe samenstelling en met uitbreidingen van Trudy Veeken. Het project bevat meerdere onderdelen.

Zie weekspreuken.nl



BEDAFFAIR
DESIGNED BY NATURE

Slapen is 100% natuurlijk, net als onze bedden en matrassen.

Onze matrassen en boxsprings worden al 30 jaar met lokaal meesterschap gemaakt, in Nederland.

100% ecologisch en aanpasbaar naar jouw slaap. 100% vrij van schadelijke stoffen.

Ook duurzaam in levensduur. Op een Bedaffair matras slaap je 25+ jaar lang.

Cruquiusweg 27, Heemstede | info@bedaffair.nl | www.bedaffair.nl | 023 303 6897



Kindertherapeuticum Zeist zoekt GZ-psycholoog kind en jeugd

Het Kindertherapeuticum in Zeist is een poliklinisch centrum voor multidisciplinaire diagnostiek en behandeling van kinderen. We bieden reguliere en antroposofische GGZ-zorg.

Als zelfstandig werkend GZ-psycholoog/Orthopedagoog-Generalist ben je in de rol van intaker verantwoordelijk voor de uitvoering van de diagnostiek en coördinatie van de behandeling t.b.v. kinderen, jeugdigen en hun ouders.

Je bent wekelijks 3 à 4 dagen werkzaam, incl. administratie-tijd.



Bekijk onze vacature op www.kindertherapeuticum.nl

Kindertherapeuticum
Centrum voor diagnostiek en behandeling



Wilhelminalaan 51, 3701 BG Zeist



Doorleefd sterven

Wat kan dit je geven?

Stervende ster HD 44179, the "Red Rectangle"

Samen met Stichting Wederzijds organiseert Antroposana op zaterdag 16 november een symposium over de laatste levensfase. Een periode waar we meestal op verschillende momenten mee te maken krijgen, als nabestaande en uiteindelijk als sterveling. Toch is het een fase waarin we ons maar weinig hardop verdiepen. Het symposium 'Sterven als het je tijd is' nodigt je uit om dit wel te gaan doen. Ingrid Deij, secretaris van Stichting Wederzijds, vertelt waarom.

TEKST MANON BERENDSE | BEELD NASA; ESA; HANS VAN WINCKEL (KU LEUVEN) & MARTIN COHEN (UNIVERSITY OF CALIFORNIA)

Waar houdt Stichting Wederzijds zich mee bezig?

'Stichting Wederzijds geeft antwoorden op een vraag die bij steeds meer mensen leeft: hoe kun je bewust en met oog voor het spirituele omgaan met sterven? We organiseren conferenties, cursussen, lezingen en workshops rondom de thema's die hiermee samenhangen. Via informatie, ontmoeting en studie willen we bewustzijn wekken voor een meer spirituele stervenscultuur. We zijn er voor mensen met persoonlijke belangstelling voor stervenscultuur en voor mensen die hier beroepsmatig bij betrokken zijn in ziekenhuizen en verpleeghuizen, de palliatieve zorg en de uitvaartbranche. Dit wordt de eerste keer dat we een symposium organiseren waarin we ons ook verdiepen in het leven na de dood.'

Dat klinkt als een weloverwogen keuze.

'Zeker. Het was een van de conclusies na ons symposium over euthanasie in 2018. Vier sprekers hielden toen een verhaal en daar kwamen zo veel vragen uit voort, dat we besloten om deze verder te verkennen met elkaar. Artsen, priesters en verpleegkundigen verdiepten zich in de vraag wat de consequen-

ties kunnen zijn van hoe je sterft, voor een volgend leven. Hoe werken pijnstillers als morfine en verlichtende therapieën bijvoorbeeld? Hoe staan de sterren als je overlijdt en doet dat er iets toe? Wat gebeurt er precies bij palliatieve sedatie en wat is het verschil met bewust stoppen met eten en drinken (BSTED)? En wat gebeurt er zielsmatig tussen het overlijden en een volgende geboorte? Vanuit karmisch oogpunt heeft alles wat we doen consequenties en dat is ook goed zo. Maar we kunnen onze levensloop ook bezien vanuit wie we geworden zijn in dit leven. Daarom moedigt dit symposium je aan om de vragen te doorleven die er voor jou toe doen.'

Dit lijkt bijna haaks te staan op ons verlangen naar grip.

'Mensen hebben inderdaad steeds meer behoefte aan het voeren van een eigen regie rond hun levenseinde. We zijn tegenwoordig van de afspraken en protocollen, maar dat gaat vaak minder over hoe je je innerlijk kunt voorbereiden op het afronden van dit leven. Er is medisch steeds meer

mogelijk - dus valt er ook steeds meer te kiezen. Als je een hartkwaal hebt, grijp je dan in of niet? Kies je voor palliatieve sedatie, euthanasie of natuurlijk sterven? Het accepteren dat je sterfelijk bent en je voorbereiden op het loslaten van het leven helpt je in het vinden van je eigen weg hierin. Iemand zei me ooit: 'Ik moet wel mijn voeten veegen voor ik ga' en dat is waar, denk ik. Jezelf voorbereiden op je levenseinde heeft alles te maken met wat je onder ogen wilt zien. Als je besluit om terug te kijken, daarover mag mijmeren van jezelf en je durft uit te spreken, kan er ruimte ontstaan vanbinnen. Van daaruit kun je in vertrouwen naar het sterven toe leven.'



Ingrid Deij is secretaris bij Stichting Wederzijds, die zich inzet voor een bewuste en spirituele omgang met sterven. Als geestelijk verzorger begeleidde zij veel mensen in hun laatste levensfase, onder andere in Hospice Heuvelrug en huize Valckenbosch in Zeist.

Symposium **Sterven als het je tijd is – in het licht van het leven daarna**

De afgelopen jaren neemt de behoefte aan regie rondom het eigen levenseinde toe. We bespreken met onze arts en steeds vaker wordt voor euthanasie gekozen. Medisch gezien kan er zo veel meer dan vroeger, dat ons eigen sterven verder van ons af lijkt te staan. Het moment van overlijden kan worden vervroegd of worden uitgesteld. Heeft dit betekenis voor de weg die we na ons overlijden zullen gaan? Vraagt de zekerheid dat we eens zullen sterven om onze bewuste innerlijke voorbereiding? Hoe kunnen we er met meer

vertrouwen naar toe leven? Hoe kunnen we onze naasten bij onze beslissingen rond het overlijden betrekken? En ook: hoe kunnen we onze gestorvenen begeleiden op hun weg na de dood?

Over deze vragen gaat het symposium. Gast-spreker is onderzoekster en arts Machteld Huber. Zij zal spreken over hoe je je kunt voorbereiden op je levenseinde. Dan volgen twee rondes met workshops. Het symposium besluit met een podiumgesprek door filosofe Désanne van Brederode

en arts Jaap van de Weg en een slotspel door Madeleine Wulff.

zaterdag 16 november 2024 | 10.00 - 16.45 uur (inloop vanaf 9.30 uur) Stichtse Vrije School, Socrateslaan 24, 3707 GL Zeist | rolstoeltoegankelijk | kosten incl. koffie, thee en biologische lunch €90,- aanmelden:

wederzijds-stervenscultuur.nl/product/symposium-wederzijds-11-2024



OVERZICHT WERKGROEPEN

- Meditatief onderzoeken van de grensovergang leven – dood** | Jaap van de Weg, arts en geesteswetenschappelijk onderzoeker
- Mijn besluit** | Marianne de Nooij, geestelijke in de Christengemeenschap & José Vlaar, euritmiste
- De planeet saturnus in de stervenshoroscoop** | Sylvia Rigters, deskundige op het gebied van stervenshoroscopen
- Ik wil mijn lichaam loslaten** | Casper Post Uiterweer, huisarts en docent & een antroposofisch verpleegkundige
- Eigen regie in het stervensproces** | Mirjam Zonneveld, antroposofisch verpleegkundige en docent Plegan Opleidingen
- Sterven als het je tijd niet is. Hoe gaan we om met zelfdoding en euthanasie?** | Thom Kloes, psycholoog en voormalig medewerker crisislijnen van 113-zelfmoordpreventie
- Hoe krijg je vertrouwen in het eigen sterven?** | Ingrid Deij, geestelijk verzorger
- Muziek in de laatste levensfase** | Anna-Maria van Keulen, muziektherapeut
- Ben je klaar om te sterven?** | Ted van den Bergh; bestuurder, toezichthouder en coach
- Stervenskunst - autonomie in de context van levenseindegesprekken** | Mario Hooijmans, geestelijk verzorger en docent
- Wanneer is het je tijd? Verschuivende perspectieven bij dementie** | Sido van der Meulen, coach
- Waarin verschilt 'natuurlijk' sterven van euthanasie of bewust stoppen met eten en drinken?** | Jan Pieter van der Steen, specialist ouderengeneeskunde
- Leven met sterven** | Immanuel Baan, uitvaartbegeleider



Wat zou er
na de dood
kunnen zijn?

Eens nader je het sterfmoment, door ziekte, door oud worden, of plotseling onaangekondigd. Wat doe je met dit gegeven? Hoe kies je bewust voor de weg die je wilt gaan naar dat sterfmoment? Er zijn vele keuzes die je kunt maken. Stel je het zo lang mogelijk uit, door je in geval van ziekte verder te laten behandelen? Kies je voor een kort traject, door euthanasie? Neem je langzaam en zelfstandig afscheid door op te houden met eten en drinken? Hoe kom je tot die keuze, en wat zijn je wezenlijke overwegingen? En wat is de invloed van je keuze voor de achterblijvers, en mogelijk voor je eigen leven na de dood? Tijdens het symposium verdiept arts Jaap van de Weg zich met deelnemers in de grensovergang tussen leven en dood. Een onderwerp waar hij zich al jaren met mensen meditatief in verdiept.

TEKST JAAP VAN DE WEG BEELD KRISTINA LIVTJAK UNSPLASH & AINA LYNN KEIZER

In het zomernummer van Ita magazine deed ik een oproep om mee te werken aan een meditatief onderzoek naar het bestaan van een leven na de dood en voor de geboorte.

In de samenleving domineert het beeld dat daar niets is, wat ook de indruk wekt dat euthanasie of abortus geen consequenties zouden hebben. Toch zijn er veel mensen die juist wel ervaringen hebben met dat onzichtbare bestaan. Dat onderzoeken we in de gespreksavonden over spirituele ervaringen rondom geboorte en sterven. Zoals wanneer mensen vertellen dat ze een ontmoeting hebben met een dierbare overledene die een bood-

schap brengt. Of een ongeborene die meldt dat zij onderweg is en iets zegt over wat ze nodig heeft. Dat zijn heel intieme en ingrijpende ervaringen. De kans is groot dat je omgeving negatief, ongelovig of cynisch reageert, wat vaak voortkomt uit angst of onzekerheid. Hoewel deze ervaringen kwetsbaar zijn, kan het voor de samenleving van betekenis zijn om de huidige ontwikkeling bij te sturen. Sinds de veranderde wetgeving wordt euthanasie steeds vaker toegepast omdat er geen heldere criteria zijn geformuleerd over wanneer wel of niet en de opvatting overheerst dat er na de dood niks meer zou zijn. Maar is dat wel zo?

Hoe zeker zijn we daarvan? Die vraag kun je actief onderzoeken, bijvoorbeeld met het delen van ervaringsverhalen.

Meditatief onderzoek

Ook leeft de vraag: hoe onderzoek je ervaringen met de grens tussen leven en dood als je niet de gave van helderziendheid hebt meegekregen? Kun je ook dan op een nuchtere en wetenschappelijke manier onderzoeken wat er na de dood zou kunnen zijn? Met geesteswetenschappelijk onderzoek is dit mogelijk. Dat is iets anders dan het natuurwetenschappelijke onderzoek van de universiteit, waar alleen uitgegaan wordt van wat zichtbaar en meetbaar is. Dat is het voorgeboortelijke en het na-doodse niet. Voor dit onderzoek ga je uit van de mogelijkheid van het bestaan van een niet-zintuiglijke wereld en van anderssoortige krachten. Je verdiept je in de wereld waar de inspiratie vandaan komt, waar de spirituele oorsprong van muziek en schilderkunst vandaan komen, en ook van de nieuwe ideeën die in je op kunnen komen. Voor je zintuigen is het daar misschien leeg, maar voor je beleving kan deze onzichtbare wereld heel gevuld zijn. Je kunt het onderzoek naar dit gebied ook meditatief onderzoek noemen. In verschillende groepjes zetten we hierin voorzichtige stappen en onderzoeken onderwijl ook de methode die nodig is.

Beelden bouwen

Ik zal een tipje van de sluier oplichten. Stel je voor. Je maakt je innerlijk rustig en leeg, zoals dat past bij een meditatie. Alles wat je al gelezen hebt over een leven na de dood laat je los. Je probeert helemaal opnieuw te gaan kijken naar wat zich wil openbaren. Dan bouw je een beeld op van iemand die gaat overlijden. Daar hoort dus ook de manier van overlijden bij. Is dat sterven een natuurlijk proces? Is het een plotse doodgaan door een ongeluk? Ik stel me dan voor hoe iemand na zijn dood in die nieuwe wereld terecht komt en er niets van weet. Dat kan heel verdwaald aanvoelen, en dan moet zij of hij wachten tot het langzaam opklaart. Als iemand een dogmatisch beeld gelezen heeft over hoe het daar is, kan het ook zijn dat hij het niet herkent omdat het anders is dan zijn voorstelling. Je kunt het vergelijken met hoe je op vakantie gaat naar een heel ander land, met een heel andere cultuur en gewoontes.

Situaties leren lezen

Het kan nogal uitmaken hoe de situatie in de ziel is voor het sterven. Die stemming neem je met je mee na de dood. Psychologe Iris Paxino schrijft hier mooi over in haar boek 'Bruggen tussen leven en dood'. Via meditatief onderzoek kun je je inleven in verschillende stemmingen. Hoe voelt het en wat past er bij jou? Zo maakte ik in een eerdere werkgroep mee dat mensen beschreven wat voor vreugde ze beleefden bij het weerzien met hun engel of met het ontmoeten van hun hogere ik. 'Zo gelukkig heb ik me nooit gevoeld!' Wat een openbaring en dat in een korte meditatieve oefening! Anderen voelden zich juist verloren nadat ze zich inbeeldden dat ze via euthanasie hun leven op aarde hadden beëindigd ('Dit is het stomste wat ik ooit heb kunnen besluiten', zei iemand). Waarmee niet gezegd is dat euthanasie slecht is: per individu is dit anders. Daarom is het ook zo waardevol om die individuele situaties te leren aflezen aan de ziel.

En wat zien de engelen?

En dan is er nog de open vraag hoe de engelenwereld tegen het overlijden aankijkt. Dan zie ik de engel als het geestelijke wezen dat jou in je levensloop begeleidt, je kansen organiseert en je toeval stuurt. Jouw beschermengel is steeds actief, maar vaak merk je zijn werking pas wanneer je over grotere perioden van je leven terugkijkt. Wat nemen zij waar aan de mens die zij begeleiden? Blijft hun mens zichtbaar? Hoe is dat bijvoorbeeld voor de engel als zijn mens overlijdt door euthanasie of door bewust te stoppen met eten en drinken?

Het zijn uitdagende vragen om met elkaar en zonder oordeel te onderzoeken op deze nieuwe manier.



Jaap van de Weg is arts en doet al vele jaren onderzoek naar praktische manieren van mediteren en contact maken met de engelenwereld. Tijdens het symposium op 16 november verzorgt hij een van de dertien werkgroepen en verzorgt hij het slotgesprek van de dag samen met filosofe Désanne van Brederode.

Samen op weg naar...

Heel je gezondheid

*dank voor
jouw steun*

Word ook lid van Antropo Sana

- Word lid voor € 45,- per jaar* en steun ons in de strijd voor behoud van antroposofische gezondheidszorg. Ontvang drie keer per jaar dit ledenmagazine **ita**.
- Of steun Antroposana met een gift of nalatenschap.
- Of doe een jaarlidmaatschap cadeau voor € 45,-* aan iemand die ons werk ook belangrijk vindt.

* € 47,50 buiten NL



Antroposana heeft een Anbi-status, schenkingen zijn aftrekbaar



Meer informatie:
antroposana.nl/word-lid



www.gezichtspunten.nl

Immanuel Baan Uitvaartbegeleiding

met liefdevolle aandacht

Wilt u zich oriënteren op uw eigen uitvaart of die van uw naaste? Ik wil u graag begeleiden bij het vormgeven van een passend en persoonlijk afscheid.



Ik ben werkzaam in midden Nederland en bij een overlijden kunt u mij 24 uur per dag bereiken voor de verzorging en begeleiding van de uitvaart.

06 1288 3557 immanuelbaan.nl



LOGO HUISSTIJL WEBSITE stip.nl



Geschenk voor het hart

Notities over Cardiodoron



TEKST LOTTE DE VRIJER | ILLUSTRATIE PRIMULA VERIS, LIZZIE HARPER

Cardiodoron is een geneesmiddel van Weleda. Het is beschikbaar in de vorm van druppels, maar ook als poeder onder de naam Primula/Onopordon comp. Cardiodoron bestaat uit de woorden 'cardio', Latijn voor hart en 'doron', Latijn voor geschenk. Het betekent dus letterlijk 'geschenk voor het hart'. Doronen zijn basismiddelen voor een gezonde orgaanfunctie of voor een bepaalde indicatie. De oorspronkelijke doronen, waaronder ook Cardiodoron, werden door Rudolf Steiner zelf samengesteld en zijn gerelateerd aan een orgaan. Later ontstonden er ook doronen gerelateerd aan een ziekte.

Zowel op lichamelijk als op psychisch vlak heeft het hart een bemiddelende en evenwicht brengende functie. Standvastig regelt het de bloedsomloop en past het voortdurend zijn frequentie aan, aan de wisselende lichamelijke en mentale omstandigheden. De grootte van dit aanpassingsvermogen wordt beschouwd als een maat voor het zelfregulerend vermogen van het lichaam. De verhouding van het aantal hartslagen en ademhalingen bij een gezond persoon tijdens de slaap is omstreeks 4:1. Hoe dichter bij deze verhouding, hoe beter de autonome regulering. Cardiodoron kan bij een scheve verhouding bemiddelen door te lage variabelen te doen stijgen en te hoge variabelen te doen dalen.

Cardiodoron is zodoende geen geneesmiddel voor één enkele aandoening. Het heeft een harmoniserende werking en wordt ingezet bij verstoringen van onbewuste ritmes en hun coördinatie. Voornamelijk bij hartritmestoornissen, slaapstoornissen en disregulatie van de bloeddruk, maar ook ter ondersteuning van het hart na infectieziekten en ter voorkoming van een jetlag. De positieve effecten van



Naast Primula (sleutelbloem) bevat Cardiodoron ook Hyoscyamus (bilzekruid, links) en Onopordon acanthium (wegdistel, rechts).

Cardiodoron harmoniseert onbewuste ritmes

Cardiodoron zijn in een waarnemingsstudie aangetoond en waren na 2 weken duidelijk merkbaar, maar na 3 maanden therapie het grootst.

Cardiodoron is een geneesmiddel dat enkel verstrekt mag worden op recept van een arts. Elke huisarts of arts in een consultatiebureau mag een dergelijk recept uitschrijven maar niet elke arts wil dit doen. In dat geval kan je consultatief bij een antroposofisch arts terecht.

Vitaliteit en vormkracht

Cardiodoron wordt gemaakt van een combinatie van een drietal planten, waaronder de wegdistel. De wegdistel (Onopordon) is een indrukwekkende distel, waarvan de bladeren in spitse doornen uitlopen. Het eerste jaar vormt zich een horizontaal bladrozet dicht bij de grond, waarna in het tweede jaar een forse stengel verticaal de hoogte inschiet. Hierbij groeit hij meerdere centimeters per dag, tot 2,5 meter hoog. Bovenaan elke stengel groeit een fel paarse distelbloem omgeven met stekels. De gehele plant straalt vitaliteit uit, naast sterke vormkracht. Het is een samenspel van enerzijds vorm veranderende, vloeibare tendensen en anderzijds verhardende, uitdrogende tendensen. Zowel de bladvorming als de bloei is overvloedig. In de antroposofische geneeskunde maakt men gebruik van deze eigenschappen. De wegdistel wordt ingezet om vitaliteit en vorm te brengen in de ritmische processen van bloedsomloop en stofwisseling.

Licht en luchtigheid

Als tegenhanger van de wegdistel wordt de gulden sleutelbloem gebruikt (Primula officinalis). Dit is een voorjaarsplantje dat licht en luchtig oogt, maar tegelijkertijd terughoudend aandoet. De bladrozet is bescheiden, de stengels zijn kaal en de lichtgele bloempjes openen zich slechts half. Het is in vele opzichten de tegenpool van de wegdistel. Waar de wegdistel wordt ingezet om vitaliteit en vorm te brengen

in ritmische processen, doet de sleutelbloem het tegenovergestelde, waardoor een harmoniserend samenspel ontstaat.

Versterking en stimulans

Tenslotte wordt er een kleine hoeveelheid bilzekruid toegevoegd. Het bilzekruid (Hyoscyamus) is een giftige plant die behoort tot de nachtschadefamilie. Om tot een weelderige plant te komen is de warmte van de zomer nodig. De bloemen zijn vuilgeel van kleur met een donkerpaarse, bijna zwarte binnenring. De plant verspreidt een onaangename, dierlijke geur. Een vergiftiging uit zich bij de mens in verstoorte zintuig- en bewustzijnsprocessen, hallucinaties, motorische stoornissen en krampen in het maag-darmkanaal en in de ademhalingswegen. Een kleine dosis vertraagt een te snelle pols en verlaagt een te hoge bloeddruk. In homeopathische verdunning wordt bilzekruid toegediend ter versterking en stimulering van het organisme. Met name in gevallen waarbij lichaamsprocessen, die normaal onbewust of halfbewust verlopen, abnormaal sterk worden waargenomen, met pijn, krampen en angst tot gevolg. In de combinatie van deze drie planten zie je een gebaar van samentrekken en uitspreiden: het gebaar van de circulatie van het hart.



Hier vind je enkele filmpjes waarin Jan Graafland van Weleda je nog wat meer vertelt. Ook krijg je een kijkje in de bereidingskeuken van de apotheek. weleda.nl/cardiodoron



Lotte de Vrijer werkt als apotheker bij Weleda. Ze heeft haar studie Farmacie gevolgd aan Universiteit Leiden en heeft, naast de reguliere geneeskunde, ook interesse in alternatieve geneeswijzen.

Ervaringen van een arts

Annemieke van Oostveen werkt als specialist ouderengeneeskunde in de ouderenzorg van Rivas Zorggroep en bij therapeuticum Helianth in Rotterdam. Vaak begeleidt ze ouderen met dementie. Wat zijn haar ervaringen met het voorschrijven van Cardiodoron?

TEKST MANON BERENDSE

'In de zorg voor mensen met dementie schrijf ik Cardiodoron regelmatig voor. Negentig procent van de mensen die lijden aan dementie krijgt met onrust te maken. Hun prikkelverwerking raakt verstoord, het reguleren van emoties wordt moeilijker en hun dag-nachtritme keert zich nog wel eens om. Cardiodoron is een enorme helper om dit soort ritmes weer harmonischer te laten verlopen. Vaak ontstaat er belangstelling voor Cardiodoron omdat verzorgenden in het dagelijks contact met patiënten merken dat zij zich prettiger voelen. Het is trouwens een breed inzetbaar middel: ook in het geval van hartritmestoornissen en tijdens de overgang kunnen mensen er baat bij hebben.

Binnen de ouderengeneeskunde is het, zoals de naam al zegt, echt een geschenk. Sinds de Wet Zorg & Dwang herzien is, mogen veel minder snel psycho-pharmaca voorgeschreven worden aan dementerenden. Van die middelen werden mensen heel mat, het ontmenselijkte hen. Die wet moedigt artsen en verzorgenden dus aan om goed te blijven observeren, liefst samen met de familie. Het gedrag wordt multidisciplinair besproken en in kaart gebracht. Er wordt een behandelplan opgesteld. De juiste benadering speelt hierin een grote rol, net als het kennen van en aansluiten bij de gewoontes van de bewoner. Als dementerenden niet meer thuis kunnen wonen en verhuizen naar een verpleeghuis, wordt alles anders voor hen. Ze raken uit hun gewone doen, hun flexibiliteit en aanpassingsvermogen neemt af en ze leven met mensen die ze niet zelf hebben uitgekozen. Dan is het onze verantwoordelijkheid om goed te kijken en

luisteren naar hun noden en hun pijn. Cardiodoron laat hen vaak beter slapen en een gevoel van agitatie neemt meestal af.

Dit antroposofische geneesmiddel zou je kunnen zien als een bruggenbouwer. Nederland telt slechts een handvol Specialisten ouderengeneeskunde die zich daarnaast gespecialiseerd hebben in antroposofische zorg. Zij kennen dit geneesmiddel eerder dan regulier opgeleide artsen, maar samen zorgen zij zorg voor ruim 80.000 dementerende mensen in verpleeg- of verzorgingshuizen. Hoe mooi zou het zijn als we elkaar kunnen inspireren met dit soort bevindingen?

'Cardiodoron is een enorme helper om ritmes te harmoniseren.'



Annemieke van Oostveen

werkt als specialist ouderengeneeskunde bij Rivas Zorggroep en als antroposofisch arts bij therapeuticum Helianth in Rotterdam. Eerder werkte zij als tropenarts en huisarts en deed zij de opleiding voor homeopathie.

Artsen en therapeuten kunnen zich na hun reguliere studie verdiepen in antroposofische geneeskunde via de Opleiding Antroposofische Geneeskunde. Deze bestaat uit een algemene interdisciplinaire Basis-module en een beroepsspecifieke Vervolgopleiding. De opleiding is zo opgezet dat de deelnemer deze (in principe) kan combineren met een lopende praktijk. Het Certificaat Antroposofisch Arts kan verkregen worden door degene die de gehele opleiding met succes doorlopen heeft, geregistreerd is als arts en lid is van de NVAA. | opleiding.nvaa.nl

Lees, kijk & luister



Afscheid nemen van een overledene gebeurt meestal binnen enkele dagen. Afscheid nemen van haar of zijn spullen kan weken, maanden, jaren duren. Aan spullen kleven niet alleen persoonlijke herinneringen: ze weerspiegelen ook hoe tijden veranderen. Met deze dubbele fascinatie begon journalist Dick Wittenberg aan dit boek. Hij wilde van dichtbij volgen en vastleggen hoe een familie afscheid neemt van de laatste ouder. Terwijl je de nalatenschap door je

handen laat gaan ontdek je dan bijvoorbeeld dat rouw voor elke zus of broer anders kan voelen. Soms ontdek je onvermoede kanten van je ouders omdat hun bezittingen en huis moeten worden opgeruimd. Na vijf jaar zoeken ontmoet Dick Wittenberg de zeven kinderen van de Brabantse Jo van Overdijk. Toen zij 18 jaar was, had ze minder dan vijftig bezittingen. Toen ze in 2017 op 90-jarige leeftijd overleed, waren dat er meer dan tienduizend. Vanaf de eerste bladzijde kijk en luister je mee naar oudste zoon Toon die vaak het voortouw neemt in wat er moet gebeuren en naar dochter Antoinet die alle spullen in huis inventariseert omdat ze het zo goed meent te kennen – hun moeder woonde er 33 jaar. Wat zich ontspint, is zowel een aangrijpende familiegeschiedenis, maar ook een verkenning van de almaar toenemende welvaart in Nederland. Het woord 'consumeren' kreeg tijdens Jo's leven immers een heel andere betekenis. Hoewel: Jo zelf bleef haar handgemaakte eikenhouten meubels haar hele leven trouw. Want dat betekent consumeren eigenlijk: iets gebruiken tot het op is. Tip: kies voor het audioboek, ingesproken door oudste zoon Toon.

Wat doen we met de spullen? | Dick Wittenberg | De Correspondent

Uniek hospice voor jongeren

Ons land telt bijna tweehonderd hospices, maar er bestaat er slechts één waar jongeren onder elkaar kunnen zijn. In Xenia, midden in de Leidse binnenstad, vinden zij een eigentijdse plek waar ze niet betutteld worden en gewoon nog even een biertje kunnen drinken in de kroeg om de hoek. Journaliste Lisanne van Sadelhoff schreef een indrukwekkend verhaal over de mores en sores van de jonge mensen die komen sterven in Xenia. Een bijzondere



journalistieke productie van decorrespondent.nl

<https://bit.ly/3TL8ahx>

Landelijk Expertisecentrum Sterven

Rouw, verlies en stervenscultuur vormen een groot gebied, waarover veel kennis en wijsheid te delen is. Het Landelijk Expertisecentrum Sterven helpt je op graag weg, ook via internet, zoals in de online community 'Leven met sterven', waar je veel ervaringsverhalen kunt vinden en delen. Daar vind je ook de zevendelige podcast 'Leven met sterven', die je kennis laat maken met zeven verschillende lagen van het sterven: fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel, relationeel, goddelijk en het bewustzijn. Het stervensproces gaat immers veel verder dan wat we op fysiek niveau kunnen waarnemen. Expert Ineke Visser geeft in elke aflevering een minicollage over de uitgelichte laag. Host Karen Kroonstuijver spreekt een gast die beschikt over een schat aan



ervaring. En er is ruimte voor het beantwoorden van vragen uit de community.

<https://community.levenmetsterven.nl/c/start-here/>

Doorleefde verhalen

Hoe meer het over de laatste levensfase gaat, hoe inniger mensen hun leven leven. De filmmakers van Reflections of Life (voorheen Green Renaissance) schuwen dood en verlies dus zeker niet. Al zes jaar maken zij intieme portretten van mensen die vertellen over hun leven. Daarover zeggen makers Justine en Michael: 'Wie we ook zijn, we ervaren allemaal vreugde en verdriet, liefde en verlies en onze verbindingen zijn veel dieper en sterker dan we denken. Hoe meer we deze onderlinge verbondenheid begrijpen en erin geloven, hoe meer we onszelf, elkaar en planeet aarde met een groter gevoel van mededogen zullen behandelen.' Bij elk gefilmd portret is deze verbondenheid invoelbaar: het alsof je bij degene aan de keukentafel zit die vertelt. Zoals bij Dot Fischer, 96 jaar oud, maar nog volop in verwondering over wat ze meemaakt en ontdekt. Of bij Vicki Robin, 76 jaar, die naarmate ze ouder wordt, leert leven met wat zich ophoudt in de schaduwhoeken van haar bestaan. Bijzonder: je gaat vanzelf reflecteren op je eigen levenspad. Iedere twee weken kun je een nieuwe medemens leren kennen via de lens van Justine en Michael. Zij kunnen dit werk doen dankzij donaties van mensen wereldwijd. | reflectionssoflife.com

To be in awe: Dot Fischer

https://www.youtube.com/watch?v=r-rHc8tm5_c



Coming of ageing: Vicki Robin

<https://bit.ly/4duRZff>

Familietoonstelling Slaap!

De slaap als de 'kleine dood', vorige winter nog uitgebreid verkend in Ita, kun je in Amersfoort ook beleven via het werk van vele kunstenaars en ontwerpers. Kunsthal Kade bracht eigentijdse sculpturen, foto's, tekeningen en films samen die raken aan tal van aspecten van de menselijke slaap. Zo maakte Bekhbaatar Enkthur (geboren in Mongolië, 1994) een imposante, slapende koning van bijenwas en stro – zijn gekroonde hoofd rust op een kussen, zijn lijf op de houten vloer. Nog te zien t/m 5 januari. | kunsthalgade.nl



Bekhbaatar Enkthur, Untitled 2024, courtesy the artist and materia, foto: Mike Bink



De beschermengel

Staan we er helemaal alleen voor in dit aardse leven? Of voelen we ons soms ook geholpen of misschien zelfs gedragen door iets of iemand op de lastiger momenten? We zeggen het wel eens terloops, bijvoorbeeld als echt grote pech uitbleef: 'Er zat een engeltje op mijn schouder.' Huib de Ruiter denkt hardop na over deze tere verbinding met de geestelijke wereld. Over beschermengelen en hun aanwezigheid in ons leven. Wat kunnen zij doen voor ons? En wat kunnen wij doen voor hen?

TEKST HUIB DE RUITER BEELD FILMSTILL UIT 'DER HIMMEL ÜBER BERLIN', WIM WENDERS, 1987



Het kan waardevol zijn om in contact te komen met je eigen engel

Vrijwel iedereen heeft wel eens gehoord van een beschermengel. Vaak wordt die geassocieerd met kinderen, maar we hebben allemaal wel eens situaties meegemaakt of van incidenten gehoord waarbij iets goed is gegaan – vaak op miraculeuze wijze. Een man fietst in een verder verlaten polder en valt plots, door een hartstilstand. Net op dat moment komt er een ambulance aanrijden. De ambulancebroeders zien het gebeuren en kunnen de man ter plekke reanimeren, met succes. Een ander voorbeeld: er komt een auto aanrijden in een rustig zijstraatje waar kinderen midden op straat aan het spelen zijn. De bestuurder rijdt zomaar over een kind heen. Desalniettemin zodanig, dat het kind buiten schrammen en builen niet zwaargewond raakt en het overleeft. Voor dit soort gebeurtenissen geldt het gezegde: ‘dat was een geluk bij een ongeluk’. Op zulke momenten realiseren we ons ook vaak: het had veel erger kunnen zijn. Het zijn heftige ervaringen en mensen kunnen er nog lang door ontdaan zijn. Toch zou er ook reden kunnen zijn voor dankbaarheid. We zouden het bij wijze van spreken kunnen vieren dat het precies zo afliep en niet anders. Dan zeggen we: ‘zij of hij had een engeltje op de schouder’.

Waar het kan helpen engelen ons, maar ze lossen niet alles op

Geestelijk aanwezig

Engelen zijn hogere geestelijke wezens. Wij kunnen hen met ons aardse bewustzijn niet zien – we zien slechts de materiele wereld, niet de geestelijke – maar ieder mens heeft een beschermengel. Onze beschermengel begeleidt ons altijd, dag en nacht. Maar hij laat ons vrij, stuurt ons niet. De mens is op de aarde om te leren omgaan met die vrijheid, en om te leren omgaan met goed en kwaad. Waar het kan ondersteunt de engel ons en helpt ons. Maar hij lost niet alles op. Juist doordat wij fouten maken, verkeerde beslissingen nemen of kwaad doen, leren wij, vroeg of laat, om dat niet meer te doen. De engel is er steeds bij, en kijkt met veel geduld, engelengeduld, toe hoe wij ons ontwikkelen. Nu kan een mens zich op vele gebieden en manieren ontwikkelen. Het moeilijkste en het belangrijkste is onze morele

ontwikkeling. Hoe gaan wij goed om met onze medemens? Zijn we in staat om naar ons geweten te luisteren? Kunnen we leren om eerlijk te zijn, ook tegenover onszelf, en ons egoïsme beperken? En dan: durven we te handelen naar deze inzichten? Iedere nacht zijn we bij onze engel en kijken samen naar wat er goed ging en naar wat beter kan. Overdag weten wij daar niets meer van, maar iets werkt toch door in ons doen en laten.

Aards bewustzijn

De werking van het geestelijke, van de engelen, kunnen we vaak wel waarnemen of op zijn minst vermoeden. Niet alleen door gelukkig verlopen voorvallen, maar bijvoorbeeld ook door toevallige ontmoetingen die ons soms erg kunnen verrassen of inspireren. Of door gesprekken die heel bijzonder verlopen en soms ook wel eens grote gevolgen hebben.

In de geestelijke wereld zijn er buiten de engelen nog een heel aantal andere geestelijke wezens van allerlei rangen en standen. Die worden de hiërarchieën genoemd.

Er zijn negen 'rangen', met daarboven nog de Goddelijke Drie-eenheid. Onderaan, boven de mens, begint het met de engelen en aartsengelen en dan verder opstijgend tot bovenaan de Cherubijnen en Serafijnen. Zij hebben allen meegeholpen om de mens en de aarde te creëren.

De grote dichter Vondel heeft in zijn verzen deze hiërarchieën ook benoemd. Of hij enige notie had van de grootsheid van deze geestelijke wezens is de vraag: hij sprak van 'cherubijntjes' en 'serafijntjes'. Ook in onze tijd wordt vaak gesproken van 'engeltjes' en in de kunst worden engelen ook nog wel eens als heel jong afgebeeld, alsof het kleuters zijn. Maar 'engeltjes' bestaan niet. Kinderlijke voorstellingen van engelen, die bestaan wel.

Contact met je engel

Het kan heel waardevol zijn om in contact te komen met je eigen engel. Ik heb het wel vaker patiënten aanbevolen die worstelden met moeilijke vraagstukken. Het kan bijvoorbeeld gaan om gezinsproblemen, relatieproblemen of over grote beslissingen die genomen moeten worden. Als je ervoor openstaat, kun je leren om in contact te komen met jouw eigen engel. Dit kan door op een rustig moment, bij voorkeur 's avonds, ook zelf innerlijk tot rust te komen. Vervolgens kun je vragen: mijn engel, bent jij daar? Het gaat erom deze vraag eerlijk en vanuit je hart te stellen. Je kunt deze vraag gerust een paar keer herhalen.

Als er een antwoord komt zal het bestaan uit een bepaalde gewaarwording, een gevoel. Een instemming, een 'ja', zal je een gevoel geven van energie, die zich uitbreidt en naar boven gaat. Het kan ook zijn dat je een heel aantal keren geen duidelijke reactie gewaarwordt. Dan kan het goed zijn om het een tijd met rust te laten.

Onze engel begeleidt ons door opeenvolgende levens

Juist in moeilijke tijden kun je de benodigde innerlijke rust niet altijd aanboren. De kunst is dan om geduld te hebben en innerlijk open te blijven. Is er op een gegeven moment wel een reactie, dan kan naast een 'ja' als antwoord ook een 'nee' waargenomen worden, namelijk als een energetische beweging terug, naar binnen, naar beneden. Als het contact met de engel gelegd is, dan kan dat in allerlei levenssituaties een grote steun betekenen.

We kunnen de engelen ook iets teruggeven door aan ze te denken, hun onzichtbare aanwezigheid serieus te nemen en daar dankbaar voor te zijn.

Engelengeduld

In het gewone leven zijn vragen vaak waardevoller dan antwoorden. Dat geldt nog veel sterker als we ons tot het geestelijke richten. Door vragen te stellen kan de geestelijke wereld en onze beschermengel in het bijzonder ons nog meer en nog beter helpen.

Ook door te gaan slapen met een bepaalde vraag in gedachten, in het gemoed, kunnen antwoorden komen, kunnen dingen veranderen, kunnen de volgende ochtend nieuwe gedachten en inzichten opkomen. Dat is zo'n bekende ervaring, dat we daar een spreekwoord voor hebben: 'De ochtend is wijzer dan de avond'.

Geestelijk gezien zijn wij mensen, wij aardedeburgers, nog maar jong. We zijn vergelijkbaar met kinderen, met kleuters. En net zoals wij mensen met hart en ziel houden van onze kleuters, en hen met veel geduld steeds weer helpen en begeleiden, zo hebben de engelen eindeloos geduld met ons. Onze engel begeleidt ons niet alleen in dit leven, maar ook door opeenvolgende levens. Dit te weten is van grote betekenis. Als we eenmaal sterven en over de drempel gaan en in de geestelijke wereld aankomen, zal die wereld heel anders van karakter zijn. Er zal veel te vragen zijn. Onze engel zal die vragen met engelengeduld beantwoorden.

Huib de Ruiter is oud-huisarts van Gezondheidscentrum De Lemniscaat in Leiden. Hij bestudeert de werksamen eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen. In Ita deelt hij zijn bevindingen.



Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen; voor informatie: adverteren@antroposana.nl, tarief: € 12,50 + € 1,50 per woord (per editie).

ACUPUNCTUUR

• Delft, Zoetermeer, Den Haag
Auryn Acupunctuur & Advies voor **Vrouw-en-Gezondheid**, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink, Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433
www.auryn-acupunctuur.nl

• Amsterdam
Ita wegmanhuis, Weteringschans 74
Duru Acupunctuur, Acupunctuur met persoonlijke zorg. www.duruacupunctuur.com
a.acupunt@gmail.com | 06 451 792 17

ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

• Arnhem, Zutphen
Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland
Consultatieve praktijk en Consultatiebureau in Zutphen en Arnhem. Details: www.loesklinge.nl
Tip: Prenataal consult in tweede trimester: vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

• Leiden en omgeving
Centrum voor Gezondheid | 9 therapeuten en een consultatief arts, de-lemniscaat.nl

• Tilburg
Artspraktijk Rogger. Een nieuwe kijk op genezing.
www.artspraktijkrogger.nl, 06 38 47 58 95

BIOFOTONEN THERAPIE

• Rotterdam, Delft, Den Haag
Biofotonen Therapie Delfgauw Laat je cellen weer stralen! Voor natuurlijk herstel op eigen kracht. Info en contact: Wendy Schouten via www.biofotonen.com of wendy@biofotonen.com

CHIROFONETIEK

• Lochem, Olst
Praktijk voor Chirofonetiek,
Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1
7241 HX Lochem | 06 165 120 41
www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

COACHING

• Zeist
Op zoek naar innerlijke groei, nieuw perspectief, meer verbinding, meer zin, meer (zelf-) compassie, meer autonomie? Laat je verrassen door je leven: 06 2458 7212 (Solange),
www.binnenplaats-biografiewerk.nl
Ik loop graag een stukje met je op.

EURITMIETHERAPIE

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

KUNSTZINNIGE THERAPIE

• Amsterdam e.o.
Psychoanalytisch Creatief Therapeut "Art Therapy". Gespecialiseerd in Hooggevoeligheid. Gezondheidscentrum Ita Wegmanhuis, "Business in Being", Weteringschans 74, 1017 XR Amsterdam. Openingstijden: Ma/Di/Wo/Zat.
info@kunstzinnige-therapie.com
tel 06 29 35 16 15

MERIDIAAN KLEURENTHERAPIE

• Zutphen
Freya Pardoel, meridiaan kleurentherapie voor ordening in levensprocessen. Bij pijn, littekens, vermoeidheid, hormonale disbalans, chronische of onduidelijke ziekten. Info@freyapardoel.nl

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

• Amersfoort e.o.
Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, Psycholoog, individuele en relationele ontwikkelingsvraagstukken. www.meedee.org

WIKKELS

• Zutphen
Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg, persoonlijk advies en workshops | www.wikkelfee.nl

Opleidingen & Co

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 | www.biografiek.nl

Natuurlijke Kraamzorg door geschoolde waarneming, expertise in warmtezorg, rust en ritme. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. www.natuurlijkekraamzorg.eu

Twintig jaar clownswerk! Madeleine Wulff gaf in 2004 haar eerste clownsoptraden en haar eerste clownswerkshop. Zij viert dit met een jubileum-aanbod: zie www.inspel.nl. Neem gelijk ook een kijkje op haar site voor optredens en voorstellingen: www.muziekinspel.nl

Drie nieuwe nummers in de serie Gezichtspunten: De overgang, een brug of een ravijn? nr 80, Muziektherapie nr 81, Homeopathie, gezondheid en ziekte nr 82.
Bestellen: www.gezichtspunten.nl

Workshops BOETSEREN (met veel klei). Aardend en vitaliserend!
Kijk op www.klei.nu voor locaties en data.



Patiënten

zijn de vierde pijler

Hun inzichten
zijn van grote
waarde

Bij de laatste levensfase denken we meestal als eerste aan de periode vlak voordat het overlijden plaatsvindt. Maar de avond kan ook opgevat worden als een miniversie van de laatste levensfase. De nacht als 'de kleine dood', waarin je jouw bewustzijn even loslaat en de volgende ochtend weer fris terugkeert. Marjolein Doesburg verdiepte zich hierin tijdens de medische conferentie in Dornach, afgelopen september. Het thema dit jaar was de vraag hoe therapeutische intuïtie waarde heeft binnen de antroposofische geneeskunde. Vanuit de Europese patiëntenfederatie EFPAM organiseerde zij samen met mede-bestuurslid Wieneke Groot een workshopreeks over de waarde van het perspectief van de patiënt.

TEKST MARJOLEIN DOESBURG – VAN KLEFFENS BEELD 'GABRIEL', GÜNTHER OLING, HOUT, 60 X 125 CM, KLINIK ARLESHEIM

Als we 's nachts slapen, zijn we niet bij bewustzijn. Waar zijn we dan wel? In het rijk van de engelen, de wereld van de geest. Engelen werken in de nacht en zijn dan heel hard bezig in onze lichamen: overdag wordt ons weefsel afgebroken, in de nacht wordt dit weer opgebouwd. Zo kunnen we steeds meer in lijn komen met de hiërarchieën van de engelen en wordt ons lichaam een steeds fijnzinniger afgestemd instrument. We kunnen onszelf dus zien als de helpers van de engelen: via ons kunnen zij werken op aarde.

Terugblikken

Maar hoe kunnen we dan verbinding met de engelen krijgen? Volgens de Britse arts David McGavin door de terugblikoefening te doen, voordat je gaat slapen. Bijvoorbeeld met als thema 'ontmoetingen met mensen', al dan niet aangenaam. Vraag jezelf eens af wat die ontmoetingen jou brachten. Waardoor ben je de mens die je vandaag bent? Door jezelf en jouw engel deze vraag regelmatig te stellen voordat je je miniversie van de laatste levensfase ingaat, ontstaat er meer bewustzijn over de relaties die er voor jou toe doen. Artsen en therapeuten kunnen via dit soort vragen bijvoorbeeld leren een team te vormen met de patiënt die zij begeleiden. Chronisch en ernstig zieke mensen voelen zich vaak niet gehoord of begrepen door zorgprofessionals. Therapeuten en artsen zijn erg geïnteresseerd in hun ziekte en de omstandigheden, maar zijn vaak minder bezig met de persoonlijke vragen en beleving van de mensen die zij behandelen. Artsen David McGavin (UK, Kairos Institute) en Marco Ephraïm (NL, werkend met de principes van Positieve Gezondheid) waren gevraagd om praktische manieren te

laten zien waarmee ze met hun eigen methoden patiënten dusdanig kunnen waarnemen, dat zij zichzelf beter begrijpen en zo weer toegang krijgen tot het eigen 'gezondheidspotentieel'.

Hoe maak je de patiënt teamlid in de zorgrelaties rondom haar of zijn genezingsproces?

Levenskunst als ingang

De centrale vraag in de EFPAM workshopreeks was hoe de patiënt teamlid te maken in de zorgrelaties rondom haar of zijn genezingsproces. Er waren sprekende voorbeelden van patiënten die in een uitzichtloze situatie zaten. Zij hadden niet alleen veel pijn, maar kampten bijvoorbeeld ook met schulden of waren niet in staat zich aan doktersafspraken te houden. Voor het begeleiden van dit soort situaties bestaan geen protocollen. Dit vergt levenskunst van artsen: alleen via hun eigen ervaringen en (geoefende) intuïtie kunnen zij hiervoor een ingang vinden – liefst samen met de patiënt. Zoals de vluchteling die al 30 jaar in Nederland woont en geen levenszin meer heeft. Daardoor slaat hij ook zijn diabetescontroles over. Er was sprake van een laatste levensfase. Tot het moment dat de arts hem intuïtief vraagt of hij dit altijd al had, dit uitzichtloze gevoel. Dan blijkt dat deze patiënt vroeger in zijn vaderland een eigen moestuin had, waar

vrienden en familie van mee konden eten. Tuinieren was zijn lust en leven destijds. Laat nou net de tuin achter het betreffende therapeuticum iemand nodig hebben, die met enige regelmaat wil komen helpen... Twee weken later blijkt dat de patiënt ook de controles weer bezoekt.

Intuïtie als instrument

In een voordracht tijdens de medische conferentie werd gesproken over een andere patiënt met een op het eerste oog eindigend verhaal over een geamputeerd onderbeen door botkanker. Deze man had veel pijn en wilde niet meer leven. Ook hier bleek intuïtie uitkomst te bieden: het gesprek over de doodswens werd gevoerd, de patiënt vertelde over zijn angsten die de hele situatie met zich meebracht. Als 'laatste behandeling', met als doel rust te brengen, werd een zogeheten vijfstermassage gegeven, waarbij de patiënt in een diepe slaap viel. De volgende ochtend vroeg de patiënt verbaasd waarom de verpleegkundige terugkwam. Het was immers opgelost? Het bleek dat het kunnen uitspreken van de angst voor het afhankelijk moeten zijn van anderen, en alle onzekerheden, voldoende was voor hem om weer verder te kunnen.

De antroposofische geneeskunde draagt een schat aan potentie in zich

Integraal kijken

In dit soort situaties draagt de antroposofische geneeskunde een schat aan potentie in zich. Niet alleen door het soort geneesmiddelen en therapieën, maar vooral ook door de integrale manier waarop naar de patiënt wordt gekeken door artsen en diverse therapeuten. Waarnemen voorbij de tabellen en protocollen, stilstaan bij de specifieke omstandigheden van die ene mens. Dit leidt tot een individueler vorm van zorg, die de potentie heeft effectiever en duurzamer te zijn, zoals ook uit bovenstaande voorbeelden blijkt. Die schat blootleggen en structureel delen is van het grootste belang omdat het steeds duidelijker wordt dat het huidige zorgsysteem aan alle kanten overbelast is. Het helpt dan ook niet mee dat er een tekort is aan nieuwe aanwas van antroposofisch geschoolde zorgverleners, dat fors oploopt. Europabreed zijn er steeds minder jonge artsen die ervoor kiezen om verder te studeren, zodat ze kennis kunnen nemen van de specifieke menskundige gezichtspunten voor hun vakgebied. Daarnaast wordt in een aantal landen de uitvoering van deze vorm van geneeskunde tegengewerkt en zelfs afgebroken: in Duitsland, Frankrijk, Spanje, Zweden, Noorwegen en in andere landen wordt het steeds lastiger

Patiënten kunnen getuigen van wat helend en helpend is. En wat niet.

om je werk als arts of therapeut naar behoren te doen. Tijdens de conferentie werd duidelijk dat de stemmen van patiënten als vierde pijler – naast die van artsen en therapeuten en producenten van geneesmiddelen – aan tafel bij Europese instanties en beleidsmakers zeer belangrijk is. Patiënten kunnen immers vanuit eigen ervaring getuigen van wat helend en helpend is. En wat niet.

Stem organiseren

De uitdaging is hoe deze stem te organiseren: elke patiënt is immers anders. Wie kan een zo diverse groep vertegenwoordigen? Momenteel is een transformatie gaande binnen de zorg – denk aan integratie van zorgaanbieders, de hoge vlucht van digitale technologie en meer focus op preventie – dit alles om de almaar groeiende kloof tussen zorgvraag en -aanbod te overbruggen. Als Europese federatie voor antroposofische patiëntenverenigingen vinden we het belangrijk om in elk geval een kiem te leggen voor de toekomst die zal volgen op al deze ontwikkelingen. Laten we daarbij oog houden voor de menselijke maat waarbinnen we elkaar kunnen en willen helpen – als arts, therapeut, producent én patiënt.

Verder lezen over de patiënt in het middelpunt? Arts David McGavin werkt in Engeland nauw samen met patiënten die chronisch pijn ervaren middels



euritmietherapie en zang. Het helpt hen om een andere relatie op te bouwen met hun lichaam en hun omgeving.

<https://www.kairosrehabilitation.org.uk>

Huisarts Marco Ephraïm werkt in Zoetermeer veel met de principes van Positieve Gezondheid. Het leidt tot andere gesprekken in de spreekkamer en tot evenwichtiger zorgrelaties.

<https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/het-andere-gesprek>



Marjolein Doesburg-Van Kleffens

(1970) studeerde Biochemie en promoveerde in de moleculaire biologie. Sinds 2021 woont en werkt ze in Bazel als wetenschappelijk onderzoeker aan Universiteit Bazel en IscadorAG. Daarnaast is

ze bestuurslid van EFPAM (European Federation of Patient's Associations for Anthroposophical Medicine).



Nieuwsberichten

Antroposana heeft een nieuw adres!

088 505 4318 | info@antroposana.nl
Postbus 418, 2000 AK Haarlem

Het secretariaat is bereikbaar op werkdagen per mail, post en telefoon.

Antroposana informeert en inspireert je over antroposofische gezondheidszorg. Op antroposana.nl vind je adressen van zorgverleners, nieuws en achtergronden.

Als lid ontvang je drie keer per jaar het ledenmagazine Ita per post.

Vier keer per jaar mailen we je nieuws en tips. Je krijgt deze nieuwsbrief niet automatisch, dus meld je even aan via: antroposana.nl/actueel/nieuwsbrief

Of volg ons op Instagram en Facebook:
[@Gezondheidsvereniging Antroposana](https://www.instagram.com/Gezondheidsvereniging_Antroposana)



Portefeuille communicatie van start

Lilline van Tets

Graag informeren we de lezers van Ita over het Communicatie Overleg dat op 11 september plaatsvond. Bestuur en beheerders van alle communicatiekanalen van Antroposana spraken elkaar over de website die in een nieuw jasje is gestoken, het ledenmagazine Ita, de digitale nieuwsbrieven die 4x per jaar digitaal worden gemaïld en de accounts van Antroposana op Instagram en Facebook. Allemaal bedoeld om onze leden – én andere geïnteresseerden – te inspireren en informeren over de antroposofische gezondheidszorg. Vorig jaar zijn we begonnen met deze jaarlijkse brainstorm. Het gaat om het uitwisselen van ideeën en het verkennen hoe onze communicatiekanalen goed op elkaar afgestemd kunnen worden en elkaar kunnen versterken.

Nu het bestuur weer op volle sterkte is, kan aan de portefeuille Communicatie weer invulling worden gegeven, onder leiding van Michel Gastkemper en kunnen we ons gaan richten op de toekomst. Daar liggen vragen als hoe we nieuwe leden, jongere mensen wellicht, kunnen bereiken en hoe we hen kunnen interesseren voor de antroposofische gezondheidszorg.

Natuurlijk zijn we benieuwd naar wat er leeft: wat vinden leden en lezers belangrijk? Feedback en suggesties zijn van harte welkom! | info@antroposana.nl

Van hoofd naar hart met Heliodore

Ineke Beemsterboer

Heliodore, een driejarige parttime opleiding tot kunstzinnig therapeut, start in januari 2025 met een nieuwe groep. Kunstzinnige therapie helpt je in balans te komen met behulp van eenvoudige creatieve oefeningen. De opleiding bestaat sinds januari 2024 en is bedoeld voor mensen die aan de slag willen als kunstzinnig therapeut. Deze opleiding is ook geschikt voor wie een creatieve persoonlijke ontwikkeling zoekt als mens, coach of kunstenaar.

Kunstzinnig therapeut Marijke de Vries en haar man Peter Kapenga zijn Heliodore gestart om een vervolg te geven aan de opleiding van Academie de Wervel, die in 2009 de deuren sloot. Samen met oud-directeur van De Wervel Don van Zandwijk realiseerden zij deze nieuwe parttime opleiding. De ervaringsgerichte aanpak van De Wervel was anders dan de meer theoretische aanpak van de hbo-opleiding in Leiden en past goed bij deze tijd. 'Kunstzinnig bezig zijn en de weg vinden naar je innerlijke kern door verschillende kunstzinnige technieken: dat is iets wat je moet doorvoelen en doorleven, denken wij,' aldus Marijke de Vries. 'Vandaar dat bij Heliodore de verhouding 80% doen is en 20% theorie. In onze samenleving die vol is van een voortdurende stroom van informatie en prikkels kunnen mensen handvatten gebruiken om van 'leven vanuit het hoofd' hun weg te vinden naar het hier en nu en naar zichzelf. Terwijl je kunstzinnig werkt, vertellen je handen wat er in je lijf gebeurt. Ik werk ook als therapeut in de reguliere zorg en ik merkte dat met alleen praten een cliënt vaak niet uit dat hoofd komt. Kunstzinnige therapie is bedoeld om bij jezelf naar binnen te gaan, zodat je weer "ja" kunt zeggen tegen jezelf.'

Start nieuw leerjaar: donderdag 30 januari 2025 | Locatie: Waterwolfweg 35, 2034 JK Haarlem | Aanmelden kan tot 1 december via kunsttherapiehaarlem.nl/opleiding



Long Covid nieuws

Vanaf 1 november openen in Nederland drie academische ziekenhuizen een expertisecentrum voor longcovid klachten: in Maastricht, Rotterdam en Amsterdam. Allereerst voor volwassen patiënten, maar in de toekomst ook voor kinderen. Ongeveer 450.000 mensen hebben nog steeds last van de covidbesmetting die zij opliepen. Voor ongeveer 100.000 mensen zijn de gevolgen ingrijpend. De expertisecentra onderzoeken de symptomen en het overige ziektebeeld van long covid en delen deze informatie met elkaar. Ze hopen zo nieuwe inzichten op te doen en verbeterde behandelmethoden toe te kunnen gaan passen op patiënten. Ook is het de bedoeling dat zorgverleners, niet-universitaire ziekenhuizen en huisartsen in een later stadium kennis van de expertisecentra gebruiken om patiënten te helpen.

Ook antroposofisch artsen delen hun inzichten over verloop en verzorgen van long covidklachten. Sinds het begin van de Covid 19-pandemie begeleidt professor dokter Harald Matthes mensen die niet volledig hersteld zijn of zelfs ernstiger ziek werden nadat ze besmet raakten met het virus of ertegen waren ingeënt. Matthes is medisch directeur van het Berlin Havelhöhe Community Hospital en bijt het spits af in

nieuwe podcastserie "Mensch und Gesundheit" van de medische sectie van het Goetheanum. Hij vertelt waarom het vaak een moeilijke weg is voor mensen om adequate hulp te krijgen, maar ook over geschikte antroposofische therapieën, gebaseerd op het nieuwe expertadvies "Post-COVID en post-vaccinsyndroom vanuit het perspectief van de antroposofische geneeskunde – symptomen en behandelingsopties".



Dat document vind je hier: anthromedics.org/PRA-0993-DE

De Duitstalige podcast kun je hier beluisteren:

<https://share.transistor.fm/s/0978a82c>

Smartphonevrij opgroeien

De tijd van gewoon maar laten gebeuren lijkt voorbij. Ineens roeren ouders zich massaal over het grootste opvoeddilemma van deze tijd: een smartphone voor je kind, wanneer en hoe dan? Na Duitsland, Spanje, Frankrijk en Engeland nu ook in Nederland: een ouderbeweging die zich sterk maakt om kinderen bewust smartphonevrij te laten opgroeien – in elk geval tot 14 jaar. Via regionale app-groepen delen zij hun ervaringen en zorgen. Ook spreken zij de scholen van hun kinderen aan. In de basisschoolleeftijd is wachten met

INTERNATIONAAL

Kliniek Arlesheim bouwt met hout

Wat begon met een houten huisje in 1921 waarin Ita Wegman en Rudolf Steiner de basis legden voor de antroposofische geneeskunde, groeide uit tot Klinik Arlesheim, vlakbij het Goetheanum in Zwitserland. Het terrein van de kliniek wordt de komende jaren grondig verduurzaamd en toekomstbestendig gemaakt volgens de principes van 'healing architecture', met grote aandacht voor akoestiek, natuurlijke materialen, geur, daglicht, uitzicht, kleur en oriëntatie. Er is gekozen voor 100% houten constructies voor de gebouwen, waarbij houten deuvels worden gebruikt als verbinding van de verschillende houten lagen, zonder toevoeging van lijm of andere chemicaliën. Het hout wordt volgens de maancycli geveld in het Zwarte Woud, waardoor het betere materiaaleigenschappen heeft en een hogere weerstand krijgt tegen onder

andere ongedierte. Inmiddels is het nieuwe laboratorium voor natuurgeneesmiddelen gereed (zie foto). Ook de kliniek krijgt een fonkelnieuw onderkomen – de grondsteen daarvoor werd in mei al gelegd. Op de plaats van het huidige ziekenhuisgebouw zal een tuin komen. Het ontwerp van dit innovatieve plan is ontwikkeld door het Nederlandse architectenbureau 9graden architectuur, in nauwe samenwerking met de kliniek en enkele Zwitserse experts.

9graden.net/projecten/kliniek-arlesheim

100 jaar Biodynamische landbouw

Haal het feestjaar van de biodynamische landbouw naar je toe met een korte film een gesprek met wetenschapsfilosofe en milieuactiviste Vandana Shiva. Afgelopen zomer inspireerde zij mensen in Nederland, waarna ook een bezoek aan het Goetheanum volgde. Shiva bemoedigt je om op te staan voor de aarde die ons voedt. Ze stelt dat compassie de enige echte waardenstroom is tussen al wat leeft. Ook Helmi Abouleish, voorman van de Sekem onderneming in Egypte vindt er in de korte BD-film geen doekjes om: "Boeren leven niet van hun werk, maar van subsidies. Dat moet stoppen."

www.youtube.com/watch?v=bbd707Tv4Cs



<https://bit.ly/3TZwVXc>





een eigen telefoon een onderwerp en op middelbare scholen gaat het om bewuster gebruik van social media en school-apps als Magister (waarvoor een smartphone of computer nodig is). Ook delen

ouders tips over hoe je in gesprek kunt gaan met elkaar en op school. Dat dit onderwerp volop leeft, onder ouders, leerkrachten en kinderen, laat onderzoeksprogramma Pointer gedegen zien. Aanrader! [Smartphonevrijopgroeien.nl](https://npo.nl/start/serie/pointer/seizoen-12_1/pointer_62/afspelen)



https://npo.nl/start/serie/pointer/seizoen-12_1/pointer_62/afspelen

Verder lezen over het thema laatste levensfase

Ooit werden ziekte en dood gezien als gebeurtenissen die ons – om het zo te zeggen – toevallen. Vroeg of laat overkwam het je en daar kon je je dan maar beter mee verzoeken.

Tegenwoordig zien zowel patiënten als hun naasten het als een mogelijkheid en steeds meer als hun recht om de regie over het stervensproces in eigen handen te hebben. Ook het hoe en wanneer kan soms bepaald worden. Alleen het 'waartoe' – wat betekent het om te sterven – is meestal nog in nevelen gehuld. Nevelen die des te meer opdoemen als het stervensproces anders verloopt dan verwacht. Wat brengen deze ontwikkelingen ons en hoe dragen we daarvoor onze verantwoordelijkheid?

Het kunnen en willen dragen van verantwoordelijkheid is een bewuste keuze die samenhangt met het mens- en wereldbeeld waar je je bij thuis voelt. Hoe sta je in het leven? Wat betekent het leven voor jou? Dit blijken vragen die betekenisvoller worden naarmate de dood dichterbij komt. Thom Kloes stelde er een bundel over samen die gepresenteerd zal worden tijdens het symposium over de laatste levensfase (zie pag. 10 en verder).



Sterven als het je tijd is, Thom Kloes e.a., Nearchus / Kolisko

Medische conferentie | Bregje Doesburg

Elk jaar organiseert de medische sectie in Dornach in september een medische conferentie in het Goetheanum. Thema dit jaar was therapeutische intuïtie: hoe kun je als arts of therapeut ontdekken wat jouw patiënt nodig heeft? Hierbij werd ook het verschil belicht tussen artsen en therapeuten: artsen maken vaker gebruik van diagnostische intuïtie en therapeuten meer van therapeutische intuïtie. De kunst is om deze vermogens samen te voegen, waarbij de patiënt kan worden gezien als de unieke mens die zij of hij is. Rondom dit thema konden deelnemers verschillende lezingen en workshops volgen.

Dit jaar waren er zo'n 25 jonge deelnemers aanwezig. Sinds 2020 bestaat de YIAM (Young Impulses in Anthroposophic Medicine), wat ervoor heeft gezorgd dat meer jonge zorgverleners aansluiting vinden tijdens de conferenties. Jongere artsen, verpleegkundigen, therapeuten en studenten verkenden eigen vragen en deelden initiatieven en ideeën, zoals het organiseren van een conferentie in 2027. Ook studeren een aantal van hen samen de cursus 'Pastoral Medicine'.

Hartenwarmte | Bregje Doesburg

Tijdens de medische conferentie in Dornach werd, zoals elk jaar, ook stilgestaan bij de Wereld Gemeenschap. Mensen met bijzondere initiatieven van over de hele wereld kwamen aan het woord. Zoals Tidhar, een jonge, bevoegde arts in opleiding tot specialist Family Medicine, uit Israël. Hij vertelde over hoe het gesteld is met de antroposofische geneeskunde in Therapeuticum Tal Hama, in het noorden van Israël, tussen Haifa en Nazareth. Nor-

maliter worden hier Arabische, Palestijnse en buitenlandse oncologische patiënten behandeld, maar door de oorlog in Gaza moest dit therapeuticum sluiten. Nu helpen Tidhar en zijn collega's oorlogsslachtoffers. Met behulp van antroposofische therapieën, waaronder ritmische massage en andere vormen van uitwendige therapie zien ze verbluffende resultaten bij volwassenen en kinderen die lijden aan een acute



stress stoornis en andere psychische en lichamelijke klachten. Ondertussen staat de tijd niet stil in Tal Hama: artsen, therapeuten én patiënten hebben de handen ineengeslagen. Samen houden zij de tuinen bij en knappen het gebouw helemaal op. De boodschap van Tidhar is er één van hoop: 'between a fire that burns high to frozen fear - there is a human warmth of heart'.

Tal Hama betekent overigens 'kwikdauw' (mercury's dew) en verwijst naar een passage in de Jung Mediziner Kurs van Rudolf Steiner (Course for Young Doctors, Christmas Course, GA 316, Lecture IV, Dornach, 5 januari 1924):

"Als ik 's ochtends over de velden loop en de zilveren parels van dauw op de bladeren zie, onthullen deze parels van dauw mij wat er geestelijk leeft in de bladeren zelf; het is het streven naar de kosmische vorm van de bol." talhama.org

Colofon



De naam van het ledenmagazine van Antroposana brengt Ita Wegman (1876-1943) in herinnering: de Nederlandse arts die de antroposofische geneeskunde op de kaart zette met Rudolf Steiner. In 1921 stichtte zij de eerste antroposofische medische kliniek vlakbij Dornach. Tegenwoordig werken in dit ziekenhuis ruim zeventig artsen. | klinik-arllesheim.ch

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het magazine verschijnt drie keer per jaar. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 46,- per jaar. Het lidmaatschap loopt vanaf de eerste dag van de maand en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 maand vóór afloop van uw jaarlidmaatschap: Antroposana, Postbus 418, 2000 AK Haarlem | info@antroposana.nl

Oplage | 4.500 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdredactie), Madeleine Wulff (bestuur), Marjolein Doesburg-Van Kleffens, Kalle Heesen, Johanna Priester

Vormgeving | Valentine en Huibert Stolker, Stip.nl

Omslag | Unsplash

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer werkten mee | Ineke Beemsterboer, Marjolein Doesburg-Van Kleffens, Bregje Doesburg, Kalle Heesen, Thom Kloes, Huib de Ruiter, Lotte de Vrijer, Lilline van Tets en Jaap van de Weg

Met dank aan de erven van Erik Andriessen en Daniel Krueerke voor het kunnen afbeelden van de kunstwerken op pag. 6 en 24.

Advertenties | Marjolein en Huibert Stolker
adverteren@antroposana.nl

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!



Manon Berendse, hoofdredactie



Huibert Stolker, grafisch werfht



Marjolein Doesburg, redactie



Kalle Heesen, redactie



Johanna Priester, redactie



Huib de Ruiter, auteur



Tom Kloes, auteur



Jaap van de Weg, auteur



Lilline van Tets, bestuur



Madeleine Wulff, bestuur



Michel Gastkemper, bestuur



Anthonie Jakobs, bestuur



Heleen Faas van Assem, bestuur



Ineke Beemsterboer, communicatie

Uitgever | Antroposana, Haarlem

Bestuur Antroposana Heleen Faas Van Assem, Michel Gastkemper, Anthonie Jakobs, Lilline van Tets en Madeleine Wulff

Contact

Lidmaatschap & praktische zaken:
info@antroposana.nl of bel 088 – 505 4318

Redactionele zaken ledenmagazine:
itaredactie@antroposana.nl

ISSN | 2012-5744

Disclaimer | De inhoud van dit tijdschrift is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Dit tijdschrift beoogt 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.

© 2024, alle rechten voorbehouden



Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 06 496 404 42

hansvangennip@gmail.com

DEN HAAG

Duindoorn, Renata de Zwaan

T 070 364 56 07 | zwaanrde@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, Aggie Adema-Huitema

T 06 287 801 98

keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Monique Engels

helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21

info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Lia Groenendijk

T 071 5143095

cpmgroenendijk@icloud.com

Sonett – zo goed.

Wasmiddel Color Mint & Lemon voor alles wat kleurig is. Wast veganistisch zonder enzymen met zuiver plantaardige tensiden.



- Met biologische zeep op basis van plantenoliën, zonder enzymen, zonder gentechniek
- Wast grondig en ontziet de kleuren
- Voor outdoor- en sportkleding
- 100 % biologisch afbreekbaar

Sinds meer dan 40 jaar produceert de bio-pionier Sonett was- en reinigingsmiddelen van biologische topkwaliteit, die volledig biologisch afbreekbaar zijn. De unieke Sonett-kwaliteit onderscheidt zich door de zorgvuldige selectie van grondstoffen, de milieuvriendelijke productieprocessen en de gedynamiseerde toevoegingen in alle producten.

www.sonett.eu

Middelen voor wassen en reinigen die het water respecteren als drager van het leven

Sonett – zo goed.

 **sonett**
ECOLOGISCH CONSEQUENT

Verkrijgbaar in bio-winkels.



reddot design
award winner &
iF communication
design award
winner

BEN JE KLAAR VOOR HET NAJAAR?

WELEDA

Since  1921



- ✓ Verzacht de keel
- ✓ Ondersteunt de luchtwegen
- ✓ Vrijer ademen door de neus



Zelfherstellend vermogen

De natuurlijke zelfzorgproducten van WELEDA zijn gericht op het ondersteunen van het zelfherstellend vermogen van de mens. Ontwikkeld vanuit een holistische kijk op de mens. Lokaal geproduceerd, biologisch en 100% natuurlijk.

Benieuwd wat WELEDA voor jou kan betekenen? Kijk op weleda.nl/zelfzorg

100%
NATURAL

WELEDA

WITH ORGANIC INGREDIENTS
Bio