

prikkels!

itn

Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie
een uitgave van Antroposana

Wie geraakt wordt door het kleinste verschijnsel in de natuur,
is verbonden met de rest van de wereld.

John Muir, schrijver & natuurbeschermer



Vrijmaken

HOOFDREDACTEUR MANON BERENDSE



Soms verandert iets in een prikkel terwijl het dat eerder nooit was. Rijden in het donker bijvoorbeeld. Ineens kon ik dat niet meer omdat ik verblind werd door de koplampen van de auto's die me tegemoet reden. Na een eerste gevoel van ongeloof ('Ik rijd deze route al jaren en nu ineens schijnen die koplampen zo fel, hoe kan dat nou?') ging ik op onderzoek uit. Lang verhaal kort: mijn bijnamen waren uitgeput, waardoor ik gevoeliger geworden was voor licht en geluid. Mijn pupilreflex functioneerde nauwelijks meer, dus die koplampen schenen inderdaad feller in mijn ogen dan voorheen. Dat ik kon herleiden wat ik had ervaren was de eerste stap op weg naar herstel.

Prikkels kunnen voor iedereen verschillend zijn, maar bij dit woord denken we vaak wel meteen aan de overtreffende trap. De overdosis. Te harde geluiden, te veel drukte, te sterk gekruid eten, te fel licht. Blijkbaar zijn we dus in staat om aan te voelen wanneer een indruk van buiten oké is om ons eigen te maken en wanneer we het ervaren als te hard, te sterk of te fel. Ergens in ons wezen hebben we een fijngevoelig instrument dat ons iets vertelt over hoe we, op dat moment, in het leven staan. Het mooie is dat die verzameling gradaties niet statisch is: onze gezondheid beweegt mee met wat we doen, waar we aandacht aan schenken en hoe we voor onszelf zorgen. We kunnen ons aanpassen en een eigen regie voeren over alle uitdagingen die we meemaken: fysiek, emotioneel en sociaal. Hoe rijk is dat?

En dan is er nog dat frisse werkwoord 'prikkel'. Dan doen we iets en gaat het vaker over een beweging van binnen naar buiten toe. We geven richting aan iets wat we belangrijk vinden of waar we plezier in hebben. Een overdosis hoeft het niet te zijn, maar het mag best tintelen, net zoals de brandnetels buiten weer doen als hun loof langs onze blote huid strijkt. Tuinman Jan Graafland zegt daar iets interessants over: als de brandnetel mierenzuur afgeeft, ervaren we dit als prik of jeuk, maar eigenlijk activeert deze krachtpatser-plant ons vooral. Je kunt dit prikkelen dus ook zien als energie die vrijgemaakt wordt.

Energie vrijmaken, dat is waar deze Ita je toe uitnodigt. Mary Oliver schreef ooit een paar rake dichtregels over wat voorafgaat aan energie vrijmaken. 'Pay attention / Be astonished / Tell about it.' Energie komt pas vrij nadat je met aandacht hebt waargenomen en diepe verwondering gevoeld hebt. Dus plukten we een flink veldboekje aan tintelende onderwerpen om je over te verwonderen of mee aan de slag te gaan. Van goed nieuws uit het buitenland tot het besef dat we met elkaar energie vrij zullen moeten maken voor de toekomst van de zorg die we willen.

Geniet van de kiemkrachten die weer tevoorschijn komen dit voorjaar, buiten jezelf, maar zeker ook in jouw binnenwereld.



Jan Graafland over de brandnetel

<https://www.antroposana.nl/antroposofische-gezondheidszorg/informatievideo's>

#Prikkels

Wat is een prikkel eigenlijk?
Al wandelend vertelt Joanna
Priester je hierover.



6

10



Stel je voor: álles is nieuw
voor je! Maria Bom vertelt hoe
je pasgeborenen kunt helpen
met prikkels beheersen.

Smartphones zijn er al even,
maar nu komt het gesprek
op gang hoe we ermee om
willen gaan.



12

16



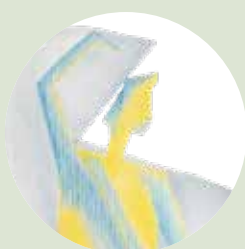
Een houten ziekenhuis bou-
wen, kan dat? Zonder chemi-
caliën of lijm? Het gebeurt, in
Arlesheim.

Kom je ook naar het Mens!
Festival? Kom even gedag
zeggen bij Antroposana.
We staan op veld E.
Leuk je te ontmoeten!



24

26



'We zullen, met elkaar, duide-
lijker moeten maken wat het
belang van antroposofische
zorg voor mensen is.' Deel je
ervaringen via Antroposana.

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.



POSITIEVE PRIKKELS

Half januari liep ik met een vriendin door een ijskoud, mistig winterbos. Piepkleine hoopjes sneeuw lagen aan het eind van de takken alsof het al uitlopende bloesemknoppen waren. Op de grond waren gevallen takken en stronken getooid met grote toeven ijshaar. Het deed ons allebei goed. Haar, omdat ze al maanden probeerde te herstellen van een aanhoudende hoest na covid. Mij, omdat ik houd van een verkwikkende wandeling tussen de bedrijven door. Zij vertelde dat ze na herstel van een tweede keer covid alsnog een injectie ertegen had gekregen van haar huisarts. Maar vrij snel daarna begon ze weer met hoesten en andere klachten – ze kwam er maar niet overheen. Ik vertelde haar hoe ik van de naweeën van de delta-variant kon herstellen dankzij de antroposofische geneesmiddelen die een ambulant antroposofisch huisarts me voorschreef. Ze stond even stil, keek me aan en zei: 'Dus mijn huisarts probeert te vermijden en bestrijden dat ik ziek word of doodga – en jouw huisarts helpt je om te herstellen en gezond verder te leven?!' Dat is precies de meerwaarde die antroposofische gezondheidszorg te bieden heeft: een gezondmakende aanvulling op de reguliere geneeskunde. Integratief, duurzaam en verantwoord.

Antroposofische artsen hebben eerst de reguliere opleiding tot basisarts voltooid en daarna de driejarige opleiding tot antroposofisch arts. Zij beoefenen deze geneeswijzen in ziekenhuizen, zorginstellingen, verzorgings- en verpleeghuizen. Antroposofisch huisartsen werken vaak samen in een praktijk met therapeuten die een antroposofische vakopleiding hebben gevolgd. Bijvoorbeeld fysiotherapeuten, verpleegkundigen, euritmitherapeuten, muziek- of beeldend- of spraak/drama therapeuten en diëtisten. Antroposofische therapieën geven positieve prikkels voor herstel en gezondheid.

Antroposofische geneesmiddelen doen dit ook. Het mooie is, dat deze middelen geen of nauwelijks bijwerkingen hebben en na uitscheiding geen belasting vormen voor het milieu.

De planten en mineralen waaruit deze middelen worden samengesteld, komen van de biologische of biologisch-dynamische landbouw. Sommige middelen kun je rechtstreeks bij de apotheek van Weleda bestellen. Andere middelen kan de antroposofisch huisarts voorschrijven, als je hierom vraagt. Je vindt op onze site een actuele lijst van (ambulant) antroposofische huisartsen bij wie je terecht kunt. Ook via mail en telefoon kun je hier bij ons navraag naar doen. Zo beoogt Antroposana te bemiddelen tussen vraag en aanbod van antroposofische zorg. Vele mensen hebben ons al weten te bereiken met hun vragen. We beantwoorden ze graag. Ook tijdens het Mens! Festival in Driebergen op 30 en 31 mei. Leuk om u dan te ontmoeten!

Hartelijke lentegroet namens het bestuur,

*Madeleine Wulff
Trainer, coach, performer
Bestuurslid*

Ik zie ik zie...

TEKST KALLE HEESSEN | BEELD NATUREPL.COM

'Wow!', riep ik uit terwijl ik met een groepje collega's over de hei liep achter onze zorgboerderij. We maakten een intervisie wandeling, maar mijn blik was opeens getroffen door een zwart insect op het pad. Alsof een onzichtbare hand me stilzette, zó trof dit centimeter grote diertje me. Wát was dit voor een gek beest? 'Jongens, moet je eens zien', riep ik verbaasd, 'dit heb ik in al die jaren nog nooit gezien!' Terwijl ik vol verwondering stond te kijken, had mijn collega haar telefoon al gepakt en had Google Lens laten weten dat het een 'vuilnisbakmonster' was (v).

Wie lukt het nog om zijn prikkels zelfstandig te verteren?

Toen we later terugkwamen wist ik niet zeker of ik meer onder de indruk was van het diertje of van de snelle reactie van mijn collega. Ik merkte tot in mijn tenen dat de magie verdwenen was toen ik wist 'oh... het is gewoon een vuilnisbakmonster'. Wat gebeurde daar? Ik ging op onderzoek.

Soesman, Schoorel en vele anderen hebben geschreven over waarnemen. 'Waarnemen is het neutraliseren van prikkels', las ik. Zodra je, met een gerichte, aandacht geladen blik, iets hebt waargenomen, heb je het 'stilgezet'. Doe je dat niet, dan blijft het 'in je werken'. Opeens snapte ik waarom een bezoek aan een stad mij 's avonds met onrust in bed liet liggen: de drukte was té veel om waar te nemen, stil te zetten, en dus werkte het nog in mij. En waarom ik na een boswandeling heel rustig kan inslapen: ook daar zijn

té veel prikkels om waar te nemen, maar die prikkels werken positief in mij. Ook leerde ik dat het waarnemen slechts de eerste stap is van een drieledig proces wat we tegenwoordig nog maar zelden tot het einde volbrengen.

Na het waarnemen volgt het oordelen en daarna het begrijpen. Je gaat dus van 'wow, wat is dat?' naar 'Wat doet dit met mij?' naar 'Wat is de rol in de wereld? Welke taak vervult het?' Pas dán is het proces wat begon met die eerste prikkel tot een einde gebracht. Op elk niveau zijn mogelijkheden om dat proces zagezegd 'vakkundig de nek om te draaien'. Om eruit te vallen. Op het eerste niveau gebeurt dat als je dat wat je hebt waargenomen te snel een naam geeft: 'Oh, dat is gewoon een vuilnisbakmonster' – weg verbazing. Waarna het proces bij stap één al stopt.

Of gestopt wordt. Want wie neemt er tegenwoordig nog écht waar? Wie weet zijn oordeel nog even terug te houden? Het nog even géén naam te geven? Wie weet prikkels via die drie stappen nog zelfstandig te verteren? Ik denk weinig mensen en, wellicht word ik oud, de jeugd al bijna helemaal niet meer... Google weet alles, maar wij steeds minder. Weten we nog wat iets écht is? De waarneming maakt ons tot mensen, tot burgers van deze planeet. Wat raken we kwijt als we de oprechte kunst van het waarnemen verliezen?

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 drie kinderen?





Prikk

Wandelend door de polder mijmer ik over alles wat op dat moment op mij af komt. Wat is eigenlijk een prikkel? Om mij heen neem ik van alles waar: een briesje, het licht, voorzichtige zonnewarmte, planten, dieren, geuren, geluiden. In mij neem ik de beweging van mijn lichaam waar, en warmte, gevoelens en emoties. Op welke manier komen mijn buiten- en binnenwereld samen?

TEKST JOHANNA PRIESTER | BEELD URBAN VINTAGE ON UNSPLASH

keels graag!
Maar niet te veel



Er komen heel wat prikkels zomaar ongemerkt binnen, als het ware zonder onze toestemming. Onze zintuigen staan altijd open zodra we wakker zijn, helemaal afsluiten is dus onmogelijk. Maar elke prikkel moet wel verteerd worden, want het is allemaal *niet-ik* dat daarbuiten leeft. De geuren, geluiden, kleuren en bewegingen zijn niet-menselijk en bovendien absoluut 'niet-Johanna', ze zijn mij in letterlijke zin wezensvreemd. Als ik ze niet verteer, dan zou ik (mijn ik) verdwijnen te midden van al die vreemde prikkels. Ik zou vervloeien met mijn omgeving.

Ontmoeting

Tussen mij en de prikkel moet daarom iets gebeuren. Er zal een interactie moeten ontstaan, een soort weefsel van interesse (letterlijk: tussen-zijn). De eerste stap van dit proces gebeurt razendsnel en kan al heel gauw uitmonden in een oordeel: iets is mooi of lelijk, lekker of vies, aantrekkelijk of bedreigend. We hebben de neiging om zo'n prikkel direct te omarmen (sympathie) of af te stoten (antipathie). Eigenlijk is er dan nog geen werkelijke ontmoeting geweest. Echt kennen en daarna verteren heeft nog geen kans gekregen. De prikkel is daarmee nog steeds wezensvreemd.

Laat indrukken toe met interesse zonder je erin te verliezen

Grens tussen binnen en buiten

Allergie kan je beschouwen als een paniecreactie op een prikkel waar je al eens eerder een slechte ervaring mee hebt gehad. Zonder aarzelen gaan daarbij direct alle alarmbellen af, bijvoorbeeld in de vorm van overvloedig slijm om het vreemde weg te spoelen. Tijd voor een echt contact met de prikkel ("Ben jij wel echt gevaarlijk?") is er niet, je lichaam schiet meteen in een *antipathie*-reactie. Meestal ontstaat een allergie omdat die specifieke prikkel bij eerdere contacten ongevraagd te diep heeft kunnen binnendringen. Met andere woorden: er was te veel openheid, te veel *sympathie*. De grens tussen binnen (het eigene) en buiten (het vreemde) was te dun, vaag of poreus. En daarmee raakt je eigenheid bedreigd, dus bij volgende contacten moet dat voorkomen

worden. Niet voor niets ervaren we verschijnselen van allergie vooral op de grensvlakken tussen binnen en buiten: aan huid en slijmvliezen. Denk er daarbij aan dat ook de inhoud van maag en darmen als 'buiten' moet worden beschouwd: voedsel is dan nog niet verteerd en eigen gemaakt. Overigens komt *intolerantie* misschien wel vaker voor dan echte allergie. Bij intolerantie is er geen sprake van een soms levensbedreigende *paniecreactie*, maar past meer het woord *irritatie*. Ons lichaam wordt dan 'humeurig' en uit dat in bijvoorbeeld jeuk of buikpijn.

Eigenheid voeden

Directe omarming of afstoting is dus niet de manier om een prikkel te verteren. Verteren vereist echt leren kennen, leren plaatsen en de prikkel neutraliseren tot iets objectiefs waarmee je vervolgens jouw eigenheid kunt voeden. Daarvoor is een gesprek nodig tussen jou en de prikkel, een heen en weer gaan voordat je tot een conclusie komt. Aan bijvoorbeeld het kneden van het voedsel in maag en darm kun je aflezen dat er een gesprek gaande is. En de conclusie van zo'n gesprek kan zijn dat je er opbouwkrachten uit haalt voor je lichaam. Voor een gesprek of ontmoeting zijn rust en tijd nodig: eerst kennismaken, niets overhaasten. Eén van de oorzaken van de toename van allergieën en intoleranties is ongetwijfeld de overvloedige hoeveelheid aan prikkels die we tegenwoordig te verwerken krijgen. Het is onmogelijk om alles dan goed te verteren, en al gauw kan er dan een prikkel tussen zitten die - onverteerd - ongemerkt te diep binnendringt. Daar worden lijf en ziel prikkelbaar van!

Heen en weer bewegen

Gelukkig is er veel dat je kunt doen om een goed gesprek-met-prikkels op gang te brengen. Je kunt een aller-

gische aanleg leren hanteren - en al doende zelfs iets leren van je aanleg. Of je kunt wellicht bij je kind een allergie voorkómen. Het gaat erom met interesse de indrukken toe te laten zonder je erin te verliezen. Je beweegt heen en weer tussen het vreemde en het eigene. In de polderwandeling kijk je bijvoorbeeld met aandacht naar het in de lucht biddende valkje, je voelt als het ware zijn concentratie en beweging, maar tegelijk blijf je je bewust van de menselijke manier waarop jouw benen bewegen. Of je bekijkt hoe de boom die je bij een vorige wandeling aandachtig hebt bekeken, nu verder is uitgebot. Jouw menselijke, persoonlijke herinnering verbindt zich met het groeiproces in de boom en maakt deze verteerbaar. Door deze aandacht en liefde aan steeds maar enkele prikkels te schenken zorg je dat al die andere indrukken minder gemakkelijk binnenkomen. Je bent dan niet meer poreus, maar zet de deur selectief open voor iets wat je zelf gekozen hebt.

Aandacht en liefde

Iets soortgelijks kun je doen met voeding, die zo vaak een bron van allergie kan zijn. Allereerst is het goed om erop te letten dat een gerecht niet al te veel ingrediënten heeft, en liefst helemaal geen ingrediënten van onnatuurlijke oorsprong. Zeker voor kinderen is dat van belang: zij hebben immers veel minder ervaring met prikkels, dus voor hen is veel meer nieuw, onbekend en dus extra 'vreemd'. Doseren helpt hen om niet overspoeld te raken.

Voeg je aandacht en liefde toe tijdens het koken – al geniet je maar heel even van het mooie patroon van een doorgesneden kool – dan bereid je daarmee je vertering al voor. Op

een min of meer vaste tijd eten, een tafelspreuk, op elkaar wachten voor je begint, afsluiten met een simpel dankjewel: het zijn allemaal elementen van het *gesprek* tussen jou en de wezensvreemde buitenwereld die je wilt opnemen. Bij kant-en-klaarmaaltijden kan je proberen met nauwkeurig proeven alle ingrediënten te herkennen, met een dankbare gedachte richting al die mensen die hebben bijgedragen aan dit gerecht.

Sneaky stortvloed

Kijken we meer naar de visuele en geluidsprikkels die ons bereiken via al onze schermpjes, dan is overduidelijk dat we daar al gauw in een stortvloed terechtkomen, en dat nauwelijks iets van dat al werkelijk de kans krijgt om verteerd te worden. Heel *sneaky* worden we daar verleid om direct te oordelen en uitsluitend in sympathie of antipathie te blijven steken. Het scheelt al enorm als je je daarvan bewust bent en dat uitspreekt. Een filmpje minder, een gesprek meer is enorm veel waard.

Ondervoed?

Te midden van al die overprikkeling-zonder-vertering kan het zomaar gebeuren dat je ondervoed raakt. Ondervoed omdat je nergens echt mee in aanraking komt, niets echt leert kennen, geen opbouwkrachten meer vindt. Onstiltbare behoefte (tot verslaving aan toe) wijst erop dat je iets wezenlijks almaar niet binnenkrijgt. Meer aandacht voor minder prikkels helpt dan om te vinden waar je - naar lichaam of ziel - écht behoefte aan hebt. Dan komt uiteindelijk wel in je op welke prikkels je gericht, uit eigen keuze, wilt toelaten. En wilt ontmoeten, want daar gaat het uiteindelijk om. Altijd.

Johanna Priester

is oud-huisarts en deelt haar kennis over ziek zijn en gezond worden nu op andere manieren. Ze schrijft op puntjes.nu kleine overwegingen. In Ita schrijft ze over het versterken van zelf-inzicht, gezond gedrag en over het aanvaarden van dat wat nu eenmaal hoort bij het leven.



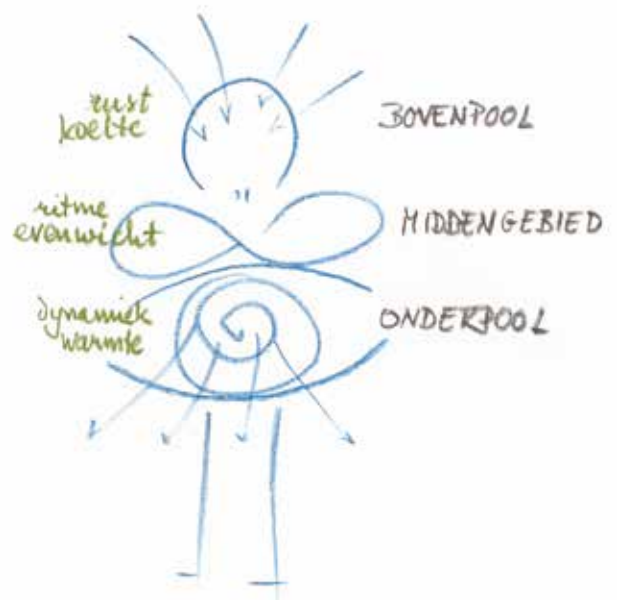


Prikkelbeheersing

TEKST MARIA BOM | BEELD SHVETSA ON PEXELS, EDMOND SCHOOREL

In de zorg voor pasgeborenen komen we veel buikklachten tegen. De vraag die ouders ons stellen is hoe dat eigenlijk zit met prikkels. Wanneer zijn prikkels juist prima en wanneer prikkelen prikkels zo erg dat je er buikpijn van krijgt? Als mens zijn we polair geschapen. We dragen twee belangrijke polen in ons die tegengesteld zijn aan elkaar. Die tegengesteldheid, het naar binnen en naar buiten gericht zijnde, het opbouwende of afbrekende, het opnemende en uitscheidende, wordt door een derde krachtenveld in evenwicht gehouden. Dit noemen we het ritmische middengebied: met ons hart en onze adem verbinden we boven met beneden, binnenwereld en buitenwereld, en reguleren we beide krachtenwerkingen.

Elk gebied heeft zijn eigen voorwaarden om goed te functioneren. Om goed te kunnen kijken of luisteren is stilte, wakkerheid, concentratie en een zekere frisheid nodig. Om goed te kunnen verteren, omzetten, uitscheiden of handelen zijn warmte en beweging nodig. Een gezond functionerend mens houdt daarom het hoofd koel en zijn buik warm. Baby's kunnen dit nog niet zelf. Zij worden door hun omgeving geleefd en zijn nog volledig afhankelijk van hun verzorgers om niet overprikkeld te worden.



In deze schets van kinderarts Edmond Schoorel zie je de drie gebieden in beeld gebracht.

- De bovenpool is er met haar zintuigen op ingericht de buitenwereld waarnemend en denkend op te nemen en verinnerlijken. (Opname – van buiten naar binnen).
- De onderpool is erop gericht om de buitenwereld (bijvoorbeeld voedsel) af te breken en daarna te gebruiken voor

de opbouw van het eigen lichaam. De ledematen zijn er om in de wereld in te grijpen, om deze te veranderen.

- De tussenpositie van het middengebied wordt het duidelijkst gerepresenteerd door de ademhaling en de bloedsomloop.

Prikkels – Waarnemingen - Gewaarwordingen

Alles wat door je zintuigen wordt opgevangen is in principe een prikkel. Een prikkel die je opneemt, bijvoorbeeld een bepaald geluid, en al bekend is omdat je het al eerder hebt gehoord, kan geplaagd worden. Dan kun je het een waarneming noemen. In je daaropvolgende REM-slaap schrijf je de waarneming in je eigen geheugen in en heb je het 'eigen' gemaakt. Voor een pasgeborene is vrijwel iedere prikkel nieuw. Het gaat erom niet meer prikkels op te nemen dan dat je kunt verwerken. Prikkels opnemen doe je als je wakker bent, de opgenomen prikkels tot begrippen opbouwen doe je als je slaapt, in de REM-slaap.

Hoe herken je overprikkeling bij een baby?

- Hik
- Onregelmatige hartslag
- Spugen – reflux
- Kort slapen
- Huilen

Wat is kramp?

Samentrekken en vastzitten van wat moet bewegen. Eigenlijk is de kracht van het bovenlijfje doorgeschoten naar beneden. Het middengebied heeft het niet kunnen tegenhouden. De kracht van concentreren en stilzetten belandt tot in de buik met kramp tot gevolg. Kamille is een hele goede vriend als het gaat om buikpijn. Als olie-buikwikkeltje of als zetpil (Chamomilla Comp. van Weleda) laat zij lucht verdwijnen uit de darmpjes en beweging en peristaltiek weer in evenwicht komen.

Warmtezorg en prikkelreductie zijn de toverwoorden

Krampjes en overprikkeling voorkom je door te zorgen voor:

... een warme aandachtige omgeving waar weinig prikkels zijn van licht, geluid, stemming en beweging. Alle indrukken zijn voor pasgeborenen nog nieuw: voor elke indruk moet het kind een plekje in zijn hoofd of hart bereiden zodat hij daarop kan voortborduren. Dat kost ongelooflijk veel energie en tijd. Dit is terug te zien aan de hoeveelheid REM-slaap die bij pasgeborenen nog 50% van de slaaptijd inneemt en helemaal is bedoeld voor verwerking en geheugenopbouw.

Warmhoudtips

- Kleet je kindje in voldoende warme kleding en doeken
- Zorg dat je kindje geen warmte verliest tijdens het verschonen
- Zorg dat je altijd warme handen hebt wanneer je een kindje aanraakt
- Zorg dat je altijd weet of je kindje warme voetjes heeft
- Bied zo nodig je baby een benendoek of een extra dekentje over zijn beentjes
- Bied zo nodig je kindje een buikwikkeltje, eventueel aangevuld met een kamille-olie buikcompres

... waarneembare indrukken

Dit doe je door te vertragen, dingen een voor een te doen, je in te leven in de ervaring van de baby en daarop af te stemmen.

... afstemming op de baby

Wanneer een prikkel 'nou eenmaal even moet gebeuren' en niet waarneembaar is voor de baby, dan hebben baby's een 'reddingsmechanisme': ze trekken zich dan terug uit de ervaring. Dan is niet de waarneming of oplettendheid ontwikkeld, maar juist het 'niet waarnemen'. Nodig het kind juist uit en voorkom afstomping.

... er voldoende warmte is en dat voetjes warm blijven

Warmte ondersteunt het hele lichamelijke en psychische functioneren. Ook de vertering en de slaap vormen twee belangrijke componenten voor gezonde prikkelverwerking.



Maria Bom is expert natuurlijke kraamzorg en de founding mother van de opleiding Natuurlijke Geboortezorg. Deze opleiding begeleidt kraamverzorgenden en aanstaande ouders om de geboorte en kraamtijd zo gezond mogelijk te laten verlopen voor baby en kraamvrouw.
natuurlijkegeboortezorg.nl

Wanneer komt er een telefoon in een kinderen? Wat leven we voor op dit gebied en wat geven we hen mee? Vragen voor vrijwel iedereen, want we hebben allemaal een telefoon die steeds meer verweven raakt met ons leven. Het goede nieuws: de jaren van 'anything goes' zijn voorbij. Steeds meer mensen geven bewuster invulling aan media-opvoeding. Ouders voorop.

Hoe gaan we ermee om?

Smartphones



TEKST NELLEKE BOS | BEELD UNSPLASH

Sinds mensen vuur kunnen maken ontwikkelt de mensheid zich in steeds hoger tempo. Anno 2025 is er elke dag wel iets nieuws wat ónze ouders nog niet kenden. Dit kan ons als opvoeders wel eens handelingsverlegen maken. De rust bewaken in onszelf is misschien wel de eerste stap van media-opvoeding serieus nemen en dat is wat nu gebeurt. Er is bijvoorbeeld een duidelijke beweging gaande om kinderen niet te laten beginnen met een smartphone, maar met een 'startphone': een telefoon zonder internet. Ook hoeft dat echt niet al voor het twaalfde levensjaar, vinden steeds meer ouders. Onze belangrijkste taak blijft om kinderen gezond mens te laten worden. Dit betekent: hen de ruimte geven voor de ontwikkeling van hun lijf, hun gevoelsleven, hun ziel en hun ik. Edmond Schoorel, kinderarts en oprichter van het Kindertherapeuticum in Zeist, schetst het dilemma: 'Voor bijna alle mensen in de wereld is de overgang van de ana-

loge cultuur naar de digitale wereld een belangrijk thema in hun leven. Je kunt haast niet anders dan daarin interesse hebben. Enerzijds wil je tijdgenoot zijn en daar horen de moderne media en AI volledig bij. Anderzijds wil je niet wegstijgen van de dramatische bijwerkingen van de virtuele wereld op onszelf en de ontwikkeling van de kinderen.'

Aandacht richten

Media-opvoeding draait om het goed in verbinding blijven met waar je kind is in haar of zijn ontwikkeling. Voor alles is een tijd, vindt Edmond Schoorel. De eerste zeven jaren gaan om de wereld verkennen en het voor waar aannemen (waarnemen) van de natuurlijke wereld. Deze periode gaat vooral over het goede voorbeeld geven – het meest krachtige opvoedmiddel wat je hebt, aldus Schoorel. Kinderen bootsen immers minutieus na wat ze ervaren in hun omgeving. Ook als ze ouder



Ouderinitiatief Smartphonevrij Opvoeden laat zien dat je ook samen tegenwicht kunt bieden

Positief begeleiden

Hoe kijkt media expert Freek Zwanenberg, van Bureau Jeugd & Media aan tegen media-opvoeding? Hij is goed thuis in het vrijeschoolonderwijs en schreef mee aan het inspiratiedocument over digitale geletterdheid voor vrijescholen dat onlangs gereed kwam. Vanaf 2026 dienen ook vrijescholen invulling te gaan geven aan dit nieuwe kerndoel. Freek: 'We maken ons terecht zorgen over het mediagebruik van kinderen. Toch pleit ik niet voor alleen afschermen, maar ook voor het gezond leren omgaan met digitale media en middelen. Kinderen

worden pikken kinderen en jongeren niet alleen feilloos je handelingen op, maar ook je intenties. Als je je hiervan bewust bent, ga je met andere ogen kijken naar wat je in hun bijzijn doet. Of niet meer zou moeten doen. Op wie of wat richt je jouw aandacht eigenlijk? Tussen zeven en veertien jaar gaat de ontwikkeling van kinderen om medemens worden. In deze fase ben je als opvoeder nog poortwachter: je leert je kind omgaan met digitale middelen, maar bepaalt nog wel wat er gekeken of gespeeld wordt en hoe lang. Samen praten over wat je kind online beleeft, geeft context en helpt relativeren. In de derde zeven jaar gaan jongeren zich steeds zelfstandiger bekwamen in mediagebruik. Op middelbare scholen is dit een vak dat hen helpt om de digitale wereld gericht in te zetten. Ook leeftijdgenoten worden belangrijker voor je tiener. Media-opvoeding door ouders zit er dan dus min of meer op, hoewel tegenwicht bieden of faciliteren altijd een goed idee is: sporten, buiten zijn, kunst maken of beleven, samen tijd doorbrengen. Via de echte wereld schep je ruimte voor diepe ervaringen, verwondering en eerbied.

hebben te leven in deze snelle samenleving, compleet met AI, vol digitale systemen. Ze zijn hier en nu geboren, geïncarneerd, en hebben er baat bij dat wij hun tijd niet afwijzen, maar hen juist positief begeleiden om stevig in deze samenleving te gaan staan. Bekijk je het vanuit Steiner, dan kun je een uitdaging herkennen in het intellectualisme, het materialisme. Er ontstaat een te grote focus op het denken, het hoofd: dat vervreemdt ons van onze spirituele werkelijkheid. Laten we kinderen dus helpen om zich te verhouden tot het krachtenveld van de technologie.' Freek blijft pragmatisch. 'Pas beginnen met een smartphone na het 14e jaar is prima, maar binnen de realiteit van je gezin kan lang uitstellen een onhaalbare kaart zijn. Begeleid je kind en help mee om creatief en sociaal met media om te gaan. Heb als ouder plezier en betrokkenheid bij je kind en diens online ontdekkingsreis, net zo goed als in je 'offline begeleiding' van het leven.

Samen sterker

Omdat de digitale wereld overal is – thuis, op school en waar je kind ook maar komt –, is het belangrijk dat je weet dat

je als opvoeder niet alleen staat. Digitaal opvoeden lijkt een individuele zoektocht, maar samen hebben we een gigantisch reservoir aan collectieve ervaringen. In 2024 ontstonden er in Europa meerdere grassroots ouderinitiatieven die zeer snel groeien. Dit maakt duidelijk dat regelgeving voor veel ouders te langzaam gaat – ook in Nederland. Ouders delen hun zorgen en maken impact tot in Den Haag via ouderinitiatief Smartphonevrij Opgroeien. Digitaal opvoeden wordt makkelijker door met andere ouders op school of in je omgeving af te stemmen hoe je wilt omgaan met schermtijd en smartphones. Samen sta je sterker.



Smartphone Vrij Opvoeden laat zien dat je op verschillende niveaus ook samen tegenwicht kunt bieden. Op het niveau van de klas en de school: groepsdruk doorbreek je bijvoorbeeld al als maar 7 kinderen per klas (25%) nog geen smartphone hebben. Dan wordt de impact van social media al minder groot. Ook op bestuurlijk niveau kun je als oudergroep laten zien dat het tijd is voor steviger beleid.

79% van de ouders wil graag naar een wettelijke minimumleeftijd van 15 jaar voor social mediagebruik. Ook mensen zonder (jonge) kinderen zijn voorstander: 77% steunt een leeftijdsgrens. Dit is de politiek niet ontgaan: staatssecretaris Vincent Karremans gaat overleggen met Europese collega's en komt voor de zomer met een kabinetsadvies.

Smartphonevrij opvoeden: hoe dan?

- Geef je kind geen smartphone voor 14 jaar, of wacht in elk geval tot de middelbare school
- Praat met andere ouders: bundel je kennis en kracht
- Beperk mediagebruik in tijd en plaats. Bijvoorbeeld 'alleen in de huiskamer' of 'pas na het huiswerk'
- Kijk mee, begeleid en laat zien hoe je je online gedraagt
- Leg kinderen uit waarom je beperkingen instelt
- Neem contact op met school of de toekomstige middelbare school om te laten weten hoe je erin staat. Dit geeft scholen inzicht dat sterk smartphone-beleid breed gedragen wordt.
- Doe lekker veel *offline* samen. De analoge wereld blijft de oefenplaats voor het leven.

Ouderinitiatief Smartphonevrij Opgroeien

verstuurt inspirerende nieuwsbrieven met veel praktische tips en linkjes naar nieuws. Op hun website vind je een *toolkit* waarmee je het gesprek kunt openen op de (toekomstige) school van je kind. smartphonevrijopgroeien.eu

Hoe zorgelijk is het dan?

In Nederland heeft 60% van de kinderen van 8 jaar al een smartphone. Van de 12-jarigen heeft inmiddels 90% een eigen mobieltje. Een kwart van de Nederlandse kinderen tussen 6 en 8 jaar heeft toegang tot sociale media. 26% gebruikt Snapchat, 30% TikTok, 23% Instagram. Van de leeftijdsgroep 9 t/m 11 jaar gebruiken 4 op de 10 kinderen social media. Hierdoor ontstaat groepsdruk (peer pressure), terwijl onderzoek uitwijst dat dit vroege gebruik ten koste gaat van een speelgerichte jeugd: ieder uur op een scherm is een uur minder spelen, buiten zijn, sporten, hobby's of gewoon een beetje lummelen.

Bron: Nationaal Social Media Onderzoek, NewCom (2024)

Nog een paar tips voor opvoeders:

- Ritmes, rituelen en voldoende slaap verzorgen
- Beschikbaar blijven
- Benieuwd blijven naar de interesses van je kind, ook online
- Fouten en vergissingen van je kinderen niet afwijzen, maar begeleiden
- Bereid zijn om jezelf te ontwikkelen

met dank aan Annechien Wijnbergh (BVS)

Wat is de taak van school?

Hoe kun je als vrijeschool media-opvoeding onderbrengen in het curriculum van klas 1 t/m 6? Elke vrijeschool ontwikkelt de komende tijd een eigen leerlijn rondom deze vraag. Vrijeschool Kairos in Amsterdam ging er al eerder mee aan de slag. Sascha Holthaus, schoolleider van Kairos, vertelt: 'Onze visie is gericht op het leeftijdsadequaat inzetten van digitale middelen. We hanteren de leeftijd van 9 jaar als begin, maar de leerlijn start al in de kleuterklas, maar dan indirect. Om je digitaal goed en verantwoord te kunnen bewegen is oefenen in de echte wereld immers noodzakelijk. Tot 9 jaar is de fantasie en scheppingskracht in kinderen volop aanwezig en die geven we alle ruimte. Het zelf in je hoofd kunnen verbeelden van verhalen is een rijkdom die je niet kunt vervangen. Verstoor je deze ontwikkeling, dan haal je die later niet zomaar in.'

De kinderen een stevige basis geven in de echte wereld draagt dus bij aan het voorbereiden van een gezond digitaal leven als tiener. Sascha: 'Met 9 à 10 jaar gaat de blik meer naar buiten, zoals ook klinkt in de spreuk 'Ik zie rond in de wereld'. Beeldschermen en ict zijn een reëel deel van hun wereld, maar de beelden die ze daar aantreffen zijn 'af': kinderen creëren daar dus veel minder zelf. Wat is dan onze taak als school? Op Kairos leggen we de focus op veiligheid, creativiteit en de baas zijn over je eigen gebruik. Wat staat er online van jou en vind je dat helpend voor jezelf of niet? Zo googelen we samen een leerkracht, onderzoeken of de gevonden informatie helpend zou zijn bij een sollicitatiegesprek, voeren in de klassen vormende gesprekken en we laten kinderen adviseren hoe ouders de schermtijd zouden kunnen inrichten. Je ziet dat kinderen tussen de 9 en 12 jaar onbevangen zijn en wijsheid hebben. We geven ook richting: hoe kun je op een creatieve manier met ict aan de slag? Klas 6 leert bijvoorbeeld de basis van het programmeren, blind typen en leert stop-motion filmpjes maken over stof uit het periode-onderwijs. Op de middelbare school kijkt er geen leerkracht meer mee in een appgroep. Wij geven die begeleiding graag wel, vooral aan zesdeklassers. We bieden hen oefenruimte. Daarnaast is het waardevol dat er ouderinitiatieven zijn. We delen het belang van een kritische blik op digitale middelen.'

Meer inspiratie

Verbeelden: over opvoeden in een bebeeldschermde wereld, Edmond Schoorel, Rijngoud

Digitale geletterdheid op de vrijeschool – leerlijnen en bouwstenen
Annechien Wijnbergh & Freek Zwanenberg
bvs-schooladvies.nl/webwinkel | smartphonevrijopgroeien.eu

Lees, kijk, luister

Kom naar de Witte Tent!

Om je aan te laven: sprookjestheater voor iedereen vanaf vijf jaar zoals je het nog maar zelden ziet. De karavaan van het Zwitserse gezelschap Nicole & Martin strijkt dit jaar neer in Castricum (24 & 25 mei) en in Driebergen (Mens! Festival, 30 & 31 mei). Nicole & Martin leven een bijzonder leven: iedere week slaan zij hun kampement ergens anders op om mensen verhalen te vertellen in de puurste vorm: met hun stem, hun lijf en met muziek. Dit jaar nemen ze vrienden mee naar het Mens! Festival: Compagnie Baccalà, voor mensenkinderen vanaf 9 jaar. Zij staan op de schouders van Charlie Chaplin en circusliefhebber Federico Fellini en brengen een hilarisch uur vol mime, acrobatiek en humor. Kaartjes voor beide gezelschappen: nicole-et-martin.ch

Boekentips

- **Onderzoeksjournalist Tom Grosfeld** publiceerde het boek *De spreekkamer is lek*. De spreekkamer is de ultieme plek voor mensen om te kunnen zeggen wat ze willen zeggen. Een plek ook waar liefst zonder oordeel door therapeuten en psychiaters naar hen kan worden geluisterd. Het zou een beschutte vrijplaats moeten zijn, maar is dat niet meer: datahonger van de overheid is ook hier binnengedrongen. De intieme, medische gegevens van 800.000 ggz-patiënten zijn ondertussen al beland bij de overheid. Dat is slecht nieuws voor iedereen, stelt Grosfeld: 'Het gemak waarmee het medisch beroepsgeheim van behandelen en de privacy van patiënten binnen de ggz wordt geschonden, moet ons zorgen baren. (...) het is van essentieel belang om de patiënt in de spreekkamer te hebben, te praten over hoe hij zich voelt, er eventueel op te hameren dat hij niet moet overgaan tot actie. Op het moment dat de connectie wordt teruggetrokken, belanden ze in een tunnel – of het nu gaat om mensen die suïcidaal zijn of agressief naar anderen: wat opgesloten zit, moet eruit.' | Bot Uitgevers
- **Arts Jos Mosmuller** schreef *Een ziekenhuis dat als gebouw geneest*. In dit boek verdiept hij zich in de organische bouwwerken van Rudolf Steiner en verplaatst hij zich in wat een patiënt in een ziekenhuis nodig heeft om te kunnen herstellen: liefde, wijsheid en schoonheid. | Uitgeverij Occident

Helende



architectuur

Klinik Arlesheim herrijst uit hout

Kan een gebouw bijdragen aan je gezondheid? Ja, zeggen de architecten en zorgprofessionals die op dit moment nauw samenwerken aan een nieuw onderkomen voor Klinik Arlesheim. Vanuit het principe van 'healing architecture' verrijst in Zwitserland het eerste ziekenhuis in Europa dat volledig wordt opgetrokken uit hout. Hoe dit werkt vroegen we aan architect Yaike Dunselman en medisch directeur Lukas Schoeb. 'Een genezende mens mag op alle niveaus worden ondersteund.'





TEKST NELLEKE BOS | BEELD 9GRADEN

In 1921 stichtten Ita Wegman en Rudolf Steiner in Zwitserland een kleine kliniek om te kunnen werken vanuit de pril ontwikkelde principes van de antroposofische geneeskunde. Op wandelafstand van het Goetheanum – ook nog in aanbouw op dat moment – begon Ita Wegman in een villa in Arlesheim met een handvol medewerkers en een apotheek. Later verrees een houten paviljoen in de

**'Het gebouw is zelf
ook een orgaan met een functie'**

buurt van de villa voor het laboratoriumwerk. Op deze gronden kon de antroposofische geneeskunde wortelen en groter groeien. Nu werken in de Arlesheim Klinik zo'n zeshonderd medewerkers en worden jaarlijks zo'n 2000 mensen behandeld. Naast een laboratorium voor natuurgeneesmiddelen is er een afdeling spoedeisende hulp, zijn er behandelruimtes voor verschillende therapieën en is er ruimte voor langdurig zieke mensen, met name voor kankerpatiënten. Nu het tijd is voor grondige vernieuwing werkt het Nederlandse architectenbureau 9graden architectuur mee aan een compleet nieuw ziekenhuis op hetzelfde terrein. Het laboratorium werd vorig jaar al opgeleverd. De kliniek zal in 2027 gereed zijn.

De twaalf zintuigen

Rudolf Steiner maakte een ruimer en fijnzinniger onderscheid tussen de manieren waarop we ons oriënteren op alle prikkels om ons heen. Hij noemde zintuigen 'de poorten voor de ziel': hoe beter we al deze prikkels leren waarnemen, hoe vitaler we ons zullen voelen en hoe beter we ons thuis kunnen voelen in de wereld. We ontwikkelen deze antennes voor onze omgeving stapsgewijs tussen ons nulde en 21e levensjaar. Tussen geboorte en het zevende levensjaar ligt de nadruk op de fysieke zintuigen: tastzin, levenszin, bewegingszin en evenwichtsin. Tussen zeven en veertien jaar ontwikkelen we zintuigen die horen bij ons gevoelsleven: reukzin, smaakzin, zicht en warm-

tezin (gevoel voor temperatuur). Tussen 14 en 21 jaar verfijnen we onze zintuigen voor het waarnemen van de immateriële wereld: hoorzin, spraakzin, denkin en ik-zin. Als het lukt om deze twaalf zintuigen goed te ontwikkelen voelen we ons als mens verbonden met onze binnen- en buitenwereld.

Verder lezen?

12 zintuigen 13 deugden, Hans Hoogerdijk, Kolisko



<https://everydaymommyday.com/antroposofie-voor-beginners-de-12-zintuigen>

Het gebouw als orgaan

Hoe kom je tot gezond makende architectuur? Projectarchitect en oprichter van 9graden architectuur Yaike Dunselman vertelt. *'Healing architecture* is een bekend begrip. Dat kun je gebruiken op het niveau van materiaal- of kleurgebruik, zoals de kennis dat de kleur groen rustgevend werkt. In ons ontwerp willen we de gehele mens aanspreken vanuit een antroposofisch mensbeeld, en daar horen alle 12 zintuigen van Steiner bij.* Alles werkt immers op ons mensen in. Het gebouw is zelf dus ook een orgaan met een functie, dat iets teweegbrengt en waarmee we als mens een uitwisseling aangaan.'

Daglicht en larikshout

Streven is een positieve werking van het gebouw op de hele mens, van fysiek tot geestelijk wezen. Zoals in het atrium op de begane grond. Dit wordt het hart van het gebouw: er is een grote open ruimte waar daglicht via het dak naar binnen valt. Er is veel aandacht voor intuïtieve oriëntatie en de geur van hout is overal aanwezig. Zo spreekt de architectuur verschillende zintuigen aan, van reuk en zicht, tot een gevoel van evenwicht en welbevinden. In het ontwerp hielden we ook rekening met de ligging: het gebouw mag zich daarmee verbinden. Zwitsers zijn bijvoorbeeld vertrouwd met larikshout: je ziet het vaak aan de buitenzijde van huizen. Op het terrein zelf komt een bio-dynamische tuin en er komt een terras, waar patiënten, medewerkers en buurtbewoners van kunnen genieten.'

Maanhout als basis

Hout is een bijzonder en belangrijk element in het ontwerp van Klinik Arlesheim. Zo belangrijk dat de werktitel voor dit project zelfs 'H4H' is: Holz4Health. De gehele constructie van het ziekenhuis wordt opgetrokken uit larikshout: de vloeren en wanden bestaan uit massief hout. Ook alle verbindingen zijn van hout: er worden geen lijm of chemicaliën toegepast zoals in de reguliere ziekenhuisbouw. Het larikshout is van het type 'Holz100': lokaal gekapt uit het Duitse Zwarte Woud, bij afnemende maan. Kap met afnemende maan levert een hogere kwaliteit, want de dichtheid van het hout is hoger, de levensduur is langer en het hout wordt weerbaarder voor insecten en schimmelvorming. Dit past goed bij de biologisch-dynamische werkwijze in de landbouw, maar stamt uit vroeger tijden. Holz100 is sterk isolerend, hittebestendig en ademend. Werken op deze manier met hout is vrij nieuw. Dit wordt het eerste houten ziekenhuis in Europa.

Gezondheid als evenwicht

De architectuur gaat dus veel verder dan werken zonder toxische stoffen of met "abgeëckte lijnen". Een goed gevoel van oriëntatie binnen in het gebouw telt ook mee, net als verbinding met de omgeving en een balans tussen rust en activiteit. Yaike: 'Gezondheid kun je zien als een evenwicht dat je bewaart tussen verschillende polariteiten. In het ontwerp werken we daar ook mee. De cirkel- en lijnvorm zijn bijvoorbeeld polaire vormen die in ons lichaam aanwezig zijn. Het hoofd als cirkel, een binnenruimte omhullend. De ledematen lijnvormig, met hun activiteit gericht op de buitenruimte. In het hele ontwerp spelen we met deze vormen en hun complexiteit. Het raster van het gebouw is recht, als de maat van de muziek, en daar overheen komen beweeglijker vormen – dat is de melodie. Het gaat om de balans vinden binnen deze polariteiten, net zoals de patiënt herstelt door een evenwicht te hervinden in zichzelf.'

Behoeften van de patiënt

Dit is te zien in het ontwerp van de kliniek, dat secuur werkt met het dragende en het lastende: het oerprincipe van de bouwkunst. Dat gaat om opwaartse en neerwaartse krachten, met naar binnen en naar buiten gericht zijn, met rechte en ronde vormen. In de basis heeft de kliniek een liggende (horizontale) bouw. Tegelijk is er aandacht voor de verticale, activerende lijn, naar het licht gericht.

'De kunst is om in het ontwerpproces door de ogen van de patiënt te blijven kijken,' geeft Yaike aan. 'Zo kan het een wens van de arts zijn om overzicht te hebben, en vanaf de gang al in de kamers te kunnen kijken. Maar mensen die ziek zijn hebben behoefte aan geborgenheid, dus er komen geen glazen wanden tussen patiëntenkamers en de gang. Op de eerste hulp kan dit weer wel: daar is de patiënt primair gericht op haar of zijn lichaam, waardoor die geborgenheid niet de eerste prioriteit is. Maar langdurig verblijf vraagt om meer subtiliteit.'

'We werken aan architectuur die levenskracht ondersteunt'

Prikkels

De architecten en zorgprofessionals houden in dit project rekening met verschillende soorten prikkels. Zo krijgt elke patiëntenkamer een met hout afgewerkt technisch kanaal. Snoeren, infusen en knipperende lampjes geven immers onrust. Verlichting is in de basis indirect, het kunstlicht is veelal geïntegreerd in de

ste verdieping via gelig, tot roodtinten op de hoogste etage. Het kleurverloop is van aards naar steeds warmer. Voor de kwetsbaarste patiënten bovenin de kliniek is er de meeste omhulling.

Intuïtief weten

Yaike: 'We streven naar architectuur die levenskracht ondersteunt en geen extra stress veroorzaakt of oproept.



houten architectuur waardoor het gebroken of gefilterd binnen komt. Ook aan positieve prikkels is gedacht. Er is bijvoorbeeld plek om kunst van lokale kunstenaars te exposeren op de begane grond. Aan de hand van de kleurenleer van Goethe krijgt het gebouw verschillende kleuren die corresponderen met de aard van de zorg. De tinten variëren van groen-grijs op de onder-

De inzet is dat het gebouw bijdraagt aan het zelfgenezend vermogen van de mensen die er verblijven. Er is bekende wetenschap waar je mee kunt werken, maar intuïtief weten we al heel veel. Niemand wandelt ter ontspanning over een industrieterrein. We kiezen intuïtief voor het bos. Met dit soort intuïties kun je in je architectuur verder werken. Zo zijn de

dragende kolommen op de onderste verdieping dikker dan op de hoogste verdieping. Net als een boomstam neemt de omtrek naar boven toe af. De dragende balken waaieren uit als takken, of als zonnestralen. De oriëntatie op dit soort natuurfenomenen is leidend binnen dit bijzondere project.' Voor de kliniek betekent de nieuwbouw een kans om toekomst-

de omgeving altijd op je inwerkt, en er is ruimte in hoe we dat optimaal kunnen inzetten voor de helende architectuur van deze kliniek. Dat je met elkaar iets ontwikkelt wat toekomst in zich draagt, werkt inspirerend.'



Meer weten:
www.9graden.net/projecten/kliniek-arllesheim



bestendig te zijn. Een ondersteuning voor alle medewerkers en een verrijking voor patiënten, zorgverleners en bezoekers. Dit gegeven maakt het ontwerpen voor Yaike en zijn team bijzonder. De kliniek heeft groot vertrouwen, zowel in hun kwaliteiten als architect, maar ook in hun persoonlijk vermogen om in te schatten wat goed werkt. Yaike: 'Het is een gegeven dat



Yaike Dunselman (NL) studeerde architectuur aan de Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Duitsland. Sinds 2003 geeft hij samen met Lars Frerichs vorm aan bureau 9graden architectuur, met vestigingen in Amersfoort, Oldenburg (D) en Zürich. Sinds 2020 maakt Yaike deel uit van de Sectie voor Beeldende Kunsten van het Goetheanum in het Zwitserse Dornach.

Kliniek Arlesheim komt gereed in 2027. Het nieuwe laboratorium, ook gebouwd met maanhout (zie pag. 19), werd in 2024 al in gebruik genomen.



Omhullen én prikkelen op het juiste moment

TEKST MARJOLEIN DOESBURG
BEELD 9GRADEN & KLINIK ARLESHEIM

Een nieuw ziekenhuis bouwen is al een uitdaging, maar daarin ook de antroposofie verwerken is nog een extra dimensie. In het nieuwe onderkomen van Klinik Arlesheim mag ervaren worden dat hier naar de mens als geheel wordt gekeken in plaats van naar een patiënt met een aandoening. Ook de omgeving hoort erbij omdat deze kan bijdragen aan het proces van heling. Hoe vertaal je deze visie naar een nieuw te bouwen ziekenhuis? En hoe wordt vanuit de antroposofische geneeskunde naar prikkels gekeken tijdens het verblijf van patiënten? Dr. Lukas Schoeb, medisch directeur en betrokken

bij de nieuwbouw vanaf de eerste planningswerkzaamheden in 2012, vertelt.

Hout en mensen

'Zoals bij vele bouwprocessen, verliep ook dit project niet zonder slag of stoot. Nadat in 2019 bleek dat het conventioneel gestarte bouwproject vastliep op veel te hoge kosten, rees de vraag hoe verder te gaan. Hierdoor ontstond het idee om het nieuwe onderkomen te gaan bouwen met hout. We zijn ons toen meer gaan richten op de *mensen* en minder op de *experts*. Toch was dat eerste deel van het bouwproces vol regels en protocollen ook nodig – zonder die ervaring zou dit pioniersproject niet mogelijk zijn geweest. Er is nog nooit een ziekenhuis van hout gebouwd en dat riep natuurlijk allerlei praktische vragen en bezwaren op.'

Oprichten

Het oorspronkelijke ontwerp kwam tot stand via een prijsvraag met 13 inzendingen van architectenbureaus. Dit was van een Zwitsers bureau met veel ervaring in ziekenhuisbouw, in samenwerking met



De mens, brons, 1923, tuin Haus Lukas

In dit gebaar duidde Steiner zijn ideeën over de mens en zijn ontwikkeling die zich voltrekt tussen hemel en aarde.

Nederlandse ontwerp(st)ers die werkten vanuit het principe van 'healing architecture'. Zij bedachten de winnende oplossing voor onze aangescherpte criteria, op twee A4-tjes in normale taal geformuleerd: we vroegen een ziekenhuis te ontwerpen op basis van het vierledig mensbeeld. Dat wil zeggen: allereerst een huis, een fysiek lichaam, dat 'state of the art' en hightech moet functioneren. Daarnaast moet dit huis de levenskrachten bevorderen en natuurgericht zijn (verwijzend naar het etherlichaam). Het verloop van het ziekteproces mag ook zichtbaar zijn; de fase van omhulling, opbouw van kracht en naarmate meer gezond ook de mogelijkheid voor uitwisseling, communicatie en natuurindrukken. Dit criterium richt zich op het astrale van de mens. Tot slot mag het nieuwe ziekenhuisgebouw uitdrukken dat een ziekteproces van zwaar ziek naar gezond worden vraagt om een zekere vorm van uitdaging en oprichtende krachten (verwijzend naar het vierde deel, het 'ik'). We zijn hier dus niet alleen gericht op omhulling, zoals in een Waldorfeuterklass, voegt Lukas Schoeb er voor de duidelijkheid aan toe. 'Er zijn ook oprichtingskrachten nodig, zoals dat bijvoorbeeld uitgedrukt wordt in het standbeeld dat in het park van de kliniek staat: een beeld van de mens die één

'Er is nog nooit een ziekenhuis van hout gebouwd'

arm omhoog strekt en één omlaag. Hiertussen dienen we evenwicht te vinden – dat is voor mij het belangrijkste: hoe gaan patiënten en zorgverleners om met "prikkel" tijdens het ziekteproces?'

Salutogenese

Enthousiast gaat hij verder: 'Het uiteindelijke concept waarborgt een rustzone met een etherische, opbeurende sfeer op de bovenste verdieping, voor de meest zieke patiënten. Op de middelste laag worden de therapieën geplaatst en op de onderste verdieping de spoedeisende hulp en de poliklinieken: daar is de meeste levendigheid. Uitgangspunt is salutogenese, gezondheid bevorderen. We kijken naar de biografie van de patiënt en 'fordern und fördern': we omhullen op het juiste moment, maar daarna volgen ook het uitdagen en prikkelen. En we gaan samen de confrontatie aan met de *Schicksalsfrage*: wat vraagt dit lot? Beide processen zijn immers nodig om weer gezond te worden. De vraag voor de patiënt is hoe bereid zij of hij is om dit aan te gaan, op het moment dat het zich aandient.'

Op de vraag in hoeverre patiënten in deze nieuwbouwplannen betrokken zijn, antwoordt Dr. Schoeb: 'Zij kijken uit naar de nieuwe kliniek en verwachten een goede verblijfskwaliteit, maar in principe is iedereen natuurlijk soms patiënt.'

'In principe is iedereen natuurlijk soms patiënt'

Hij wijst op zijn hand, die hij enkele dagen terug bezeerde. Geen speciale patiëntengroepen zijn dus gevraagd, maar wel verschillende groepen medewerkers, ook wel gebruikersgroepen genoemd. Om ervoor te zorgen dat de planning optimaal en zo realistisch mogelijk is, zijn zogenaamde 'mock-ups' gemaakt. In deze houten patiëntenkamers, op ware grootte gebouwd, zijn verschillende medewerkers van de kliniek in bed gaan liggen om het voor meerdere situaties te testen en optimaliseren.

Wereldlijk en nederig

En waar kijkt hij als medicus zelf naar uit, als de nieuwbouw gereed zal zijn in 2027? 'Naast de sfeer, die het werk ondersteunt en vergemakkelijkt, zal het belangrijkste verschil de situatie zijn met overal eenpersoonskamers. Dit betekent dat persoonlijke consulten, lichamelijk onderzoek en technische zaken direct in de kamer kunnen plaatsvinden, wat prettig is voor iedereen. Alle processen, de grootte en indeling van de afdelingen worden aanzienlijk verbeterd. Er komt bijvoorbeeld een pneumatische buis voor medicijnleveringen. Ook kunnen we gaan werken met een "zwevend concept" tussen oncologie en interne geneeskunde. Hierdoor kunnen we flexibel reageren op schommelingen in de bezetting zonder patiënten te hoeven verplaatsen. Ook kijk ik zeker uit naar de opening, na zo'n lange plannings- en bouwfase. Eerlijk gezegd voel ik nu al respect voor de verhuizing die we net beginnen te plannen. Het doet me weer beseffen hoe ingewikkeld en veeleisend het is om een ziekenhuis te runnen. Ita Wegman schetste die dynamiek mooi in een korte toespraak in 1926, na de verbouwing van de villa van waaruit ze was begonnen. Zij benadrukte twee werkrichtingen die voor haar belangrijk zijn in de kliniek: het werk naar buiten en naar binnen toe. Naar buiten stapte ze met moed en wereldlijkheid, binnen werkte ze vanuit nederigheid, omdat genezing en kennis dingen zijn die alleen met nederigheid kunnen worden ontvangen. Deze aspecten gelden voor mij nog steeds volledig – in die zin heb ik het gevoel dat we de impulsen van Ita Wegman rechtstreeks volgen.'



Lukas Schoeb werkt sinds 2001 als specialist interne geneeskunde in Klinik Arlesheim. Sinds 2004 is hij daarnaast ook medisch directeur van het Klinikmanagementteam.

Ontmoet Antroposana op het

Het Mens! Festival wordt een sfeervolle happening in Driebergen waarin vele antroposofische organisaties en initiatieven laten zien wat ze doen. Twee dagen vol ontmoetingen, inspiratie en creativiteit om je aan te laven. Leuk als je ook komt! Onze kraam vind je op veld E, vlakbij de Witte Tent van Nicole & Martin. Welkom voor een praatje, doe mee met een workshop eurietherapie en met onze prijsvraag.

Prijsvraag!

'Hoeveel leden heeft Antroposana?'

Hoe doe je mee?

Kom naar onze kraam op veld E tijdens het Mens! Festival op 30 en 31 mei. Hier kun je jouw schatting doorgeven. Als je er niet bij kunt zijn, doe dan mee via deze code. Meedoen kan t/m 31 mei. In de eerste week van juni maken we de winnaar bekend via Instagram en Facebook.



Mens! Festival

30 en 31 mei

Win twee kaartjes voor de Weleda Experience!

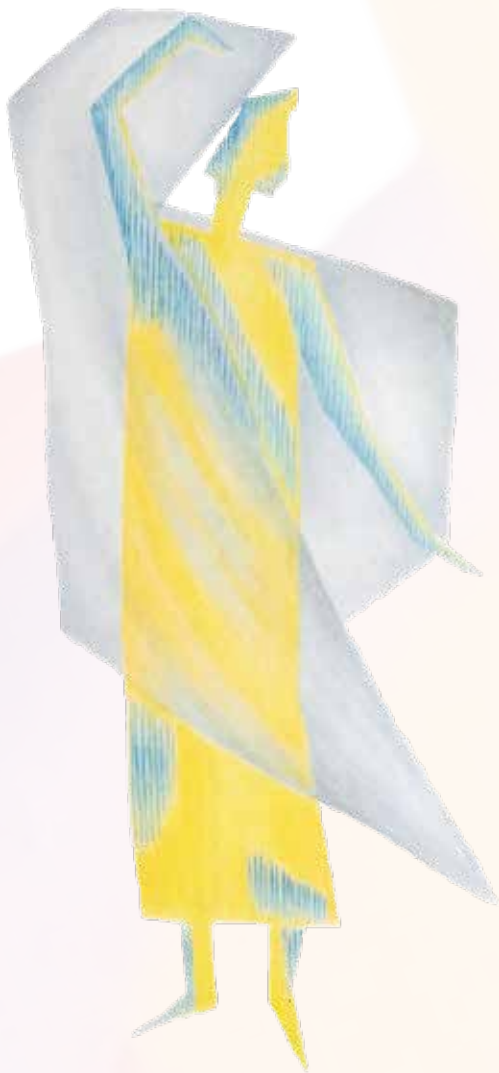
Weleda produceert natuurvriendelijke verzorgingsproducten en vele antroposofische geneesmiddelen – ook in Nederland. Wil je wel eens weten hoe calendula-olie gemaakt wordt? Ben je benieuwd hoe van een plant een geneesmiddel gemaakt wordt? Kom deze zomer met een vriend(in) naar het Weleda Centrum in Zoetermeer. Jullie worden getrakteerd op een rondleiding door de tuin vol geneeskrachtige planten en je krijgt een kijkje in de keuken van de bereidingsapotheek, waar zalven, poeders en tincturen worden gemaakt. Ook kun je Weleda verzorgingsproducten kopen voor een speciale prijs. Doe je mee met onze prijsvraag? Dan maak je kans op twee kaartjes voor dit evenement t.w.v. € 25,- !



Kadootjes!

Aanwaaien bij onze kraam is sowieso een goed idee. **Alleen tijdens het Mens! Festival betaal je voor je eerste jaar lidmaatschap €39,50 ipv € 45,-** Verder maakten we een boekje voor jou vol verhalen van mensen die enthousiast zijn over antroposofische zorg. Neem ook een editie mee van Ita, ons ledenmagazine waar veel mensen enthousiast over zijn. Goed je te ontmoeten! | mensfestival.nl

Antropo Sana is er voor iedereen die gezondheid en preventie belangrijk vindt. Het zelfherstellend vermogen van mensen is groot, maar floreert het beste als je ruimte houdt voor eigen keuzes die je samen met jouw zorgverlener maakt. Als vereniging maken we ons sterk voor keuzevrijheid in de zorg en het beschikbaar houden van antroposofische therapieën en geneesmiddelen. Ook inspireren we je graag met verhalen en tips over heel je gezondheid! Word lid voor € 45 per jaar en ontvang drie keer per jaar ons ledenmagazine Ita. Hoe meer mensen lid worden, hoe meer impact Antroposana kan maken voor ons allemaal! antroposana.nl



De waarde van

Eind 2024 werden we opgeschrikt door het bericht van de euritmietherapievereniging (NVET) dat er twee zorgverzekeraars zijn die deze therapie uit hun aanvullende verzekering hadden geschrapt. Bestuurslid Michel Gastkemper: 'Wij zullen, met elkaar, duidelijker moeten maken wat het belang is van antroposofische gezondheidszorg voor patiënten. Ervaringen delen is belangrijk. Daarom maakten we een boekje waarin mensen vertellen hoe euritmietherapie hen heeft geholpen. In Ita alvast een kleine voorpublicatie.'

Tijdens het Mens! Festival op 30 en 31 mei in Driebergen ligt het boekje voor je klaar in de kraam van Antroposana. Ook ben je van harte welkom bij een workshop euritmietherapie. Janneke Besjes laat je ervaren wat euritmietherapie kan doen als je stress hebt. Ook vertelt ze over hoe ze werkt met kinderen. Neem je iemand mee? Goed jullie te ontmoeten!

Artrose, maar geen pijn meer

In 2016 was ik docent economie op een middelbare school in Ede. Geboren in 1955 was ik toen zo'n 61 jaar oud en ik kreeg langzaam last van mijn kniegewrichten. Vooral het vele staan voor de klas begon mij pijnlijk te worden. Met die klacht ging ik naar mijn antroposofische arts in Wageningen. Hij diagnosticeerde artrose in beide knieën. Hij zou ontstekingsremmers kunnen geven, maar vreesde dat het alleen maar erger zou worden en wellicht zou uitmonden in twee kunstknieën. Ik had daar helemaal geen zin; niet in kunstknieën en niet in ontstekingsremmers en vroeg hem of euritmietherapie ook zou kunnen werken. Oh zeker wel, en hij raadde mij een therapeute aan. Afspraak gemaakt.

Zij bekeek de situatie en bood mij een traject van 7 weken aan: elke week een uurtje euritmie. Naast opwarmingsoefeningen zoals I-A-O, of alleen de I, leerde zij me drievoudig schrijden heen en terug, jambe en trochee lopen, anapest, dactylus en hexameters lopen, verschillende wijzen van voeten neerzetten, en veel meer. Al na twee lessen was er duidelijke vooruitgang: minder pijn in de knieën en soepeler lopen. In die tijd reed ik veel met mijn vrouw samen op een tandem en zij klaagde altijd dat ik de volledige breedte van het fietspad gebruikte – of dat niet wat minder breed kon. Sinds die eerste twee lessen fietste ik een stuk rechter over het fietspad en had mijn vrouw achterop de tandem

geen last meer van mijn zwalken. Mijn euritmietherapeute vond dit heel bijzonder, dat een derde persoon 'objectief' zoveel verbetering opmerkt van die paar oefeningen die ik deed. We hebben zes weken gewerkt en toen waren we eigenlijk uitgeoefend. Om de laatste les te vullen vroeg mijn euritmietherapeute of ik nog verlangens had, en toen vroeg ik om mij het 'Hallelujah' in euritmiegebaren aan te leren. Dat heeft ze gedaan. Nu ben ik acht jaar verder en doe nog regelmatig de loopoefeningen en het 'Hallelujah'. En hoewel ouder en stijver: ik loop nog steeds zonder pijn en ik fiets zonder zwalken. En ik heb nog altijd geen enkele behoefte aan kunstknieën.

Andries Dusink

euritmietherapie

Lichtheid & humor

In 2017 is bij mij de ziekte van Parkinson geconstateerd. Omdat er steeds minder dopamine wordt aangemaakt in de hersenen word ik steeds stijver in mijn bewegingen; anderzijds kunnen ledematen onwillekeurig gaan bewegen. Bij iedereen ontwikkelt de ziekte zich anders. Er is (nog) geen remedie voor gevonden. De neuroloog schrijft medicijnen voor die de symptomen kunnen bestrijden – meestal in de vorm van levodopa (dopamine in tabletvorm), maar de ziekte zelf schrijdt onbekommerd voort.

Direct na de diagnose ben ik gestart met fysiotherapie – het is belangrijk aandacht te geven aan een goede lichamelijke conditie, aan souplesse, aan evenwicht, aan kracht. Immers, door de verminderde dopamine-aanmaak kost het bewegen zelf steeds meer energie. Daarnaast ben ik ook begonnen met euritmetherapie in een tweewekelijks ritme. Ook dit is een vorm van bewegen. Bij de fysiotherapeut werk ik aan het versterken van mijn spierstelsel; de euritmetherapie laat mij ervaren hoe ik me verhoud tot de ruimte om me heen en omgekeerd. Daarbij hebben alle ruimterichtingen – voor/achter, onder/boven, links/rechts – een eigen kwaliteit. Dankzij de euritmieoefeningen worden de kwaliteiten zichtbaar en voelbaar.

Dat mijn eigen bewegingen dankzij de ziekte van Parkinson misschien wat minder soepel gaan, is niet be-

langrijk. Het gaat erom dat de gebaren van binnenuit voelbaar zijn – dan spreken ze zich ook naar buiten toe uit. De ziekte speelt geen enkele rol in het beleven van de ruimte – al gaat soms hier en daar een arm of een voet zijn eigen gang. Ik ervaar mezelf als middelpunt tussen alle ruimterichtingen.

De gebarentaal van de euritmie waarbij elke klinker en medeklinker zijn eigen klank en bewegingskwaliteit heeft is voor mij vooral zo waardevol door de innerlijke beleving hiervan. De euritmie verbindt mij met de bouwstenen van het bestaan, de krachten en bewegingen die werkzaam zijn in de schepping en de al dan niet tastbare wereld. Het zijn opbouwende, 'gezond' makende, helende krachten. Ik vind het bijzonder prettig en zinvol om juist dáármee bezig te zijn. Ook al voel ik me soms stijf, of onevenwichtig, de euritmie trekt zich daar niets van aan en helpt enorm om mij toch van binnenuit de souplesse te laten beleven.

De wisselwerking met euritmetherapeut Katrin Beise vind ik ook heel bijzonder. Ze heeft veel gevoel voor wat mij verder helpt. Haar manier van werken waarbij we dikwijls gedurende lange tijd met een thema, een reeks, een gedicht of spreuk bezig zijn, maakt dat we vaak een laag dieper komen. En altijd is er die lichtheid: de humor is nooit ver weg!

Man (71 jaar)

Wat is euritmetherapie?

Euritmie spreekt jouw zelfgenezend vermogen aan door je in beweging te brengen met klank en ritme. Het zijn bewegingsoefeningen die werken op de integratie van je lichaam, ziel en geest. Deze oefeningen helpen je om meer verbinding te krijgen met je lijf, met hoe je eigenlijk beweegt en hoe je dat beleeft. Zo word je je meer bewust van jezelf en je gewoonten, waardoor je die ook makkelijker kunt veranderen. Euritmetherapie is in 1921 ontstaan uit een samenwerking tussen artsen en Rudolf Steiner.

euritmetherapie.nl

Magie & veerkracht

Al op haar eerste levensdag heeft Filipa haar kracht moeten tonen, toen haar neus door een technisch medische fout is verbrand. Machteloos keken wij toe hoe ons meisje zichzelf moest redden. Het duurde weken voor haar neus herstelde, met helaas een blijvend litteken, en het duurde jaren voordat haar lijf de spanning kon loslaten. In die jaren betraden we verschillende traditionele en alternatieve paden om Filipa te helpen met deze spanning. Ze verkrampde haar lijf en kon moeilijk slapen. Zo kwamen we via het Kindertherapeuticum in Zeist uit bij euritmie. We vonden een geweldige zachte euritmetherapeut, ook nog eens werkzaam bij ons om de hoek in Amsterdam-Noord! Filipa was inmiddels zeven jaar. De therapeute heeft op speelse en invoelende wijze Filipa in een meer ontspannen beweging kunnen brengen. Samen zijn ze ruim anderhalf jaar aan de slag gegaan via klanken, tekeningen, bewegingen, gebaren, spelen en ritme. Met als sleutel naar rust en ruimte ... de aanwezigheid van een bijzondere gast: de baby-olifant. Het zelfgemaakte versje voor de oefening met de olifant prijkt nu, vier jaar later, nog steeds in Filipa's kamer. Een herinnering voor ons aan de magie van euritmie en de veerkracht van Filipa.

Moeder van Filipa

Met dank aan alle mensen die reageerden en aan Sietske Verheijden (NVET) en de euritmetherapeuten José Vlaar, Katrin Beise en Manja Wodowoz-de Boon.

NASCHOLING

Antroposofie communiceren buiten de eigen vertrouwde kring

25
april

Hoe vind je de woorden die je cliënten, patiënten, medewerkers, gesprekspartners of cursisten werkelijk bereiken? Een eendaagse introductie over aanwijzingen en adviezen van Rudolf Steiner voor mensen die antroposofie willen of moeten communiceren.



OPLEIDING

Interdisciplinaire basismodule

4
sep

Een 20-daagse krachtige kennismaking met de antroposofische visie op gezondheidszorg. Verbreed je visie op gezondheid en ziekte met antroposofische diagnostiek en behandelmogelijkheden en kom tot creatieve en geïndividualiseerde oplossingen.



Informatie: academieag.nl/scholing

Academie
Antroposofische
Gezondheidszorg



ZONNEWENDE

UITVAARTBEGELEIDING

Beschikbaar in regio Haarlem,
Amsterdam en de wijde omtrek

Voor een verbindend en liefdevol afscheid

zonnewendeuitvaartbegeleiding.nl
06 4149 0237



Kijk voor alle nummers op www.gezichtspunten.nl



VIER VAKANTIE IN HOTEL VAL SINESTRA

Kom wandelen, skiën, snowboarden of langlaufen in ons familiale en prijsvriendelijke hotel:

- Prachtig gelegen in de Alpen
- Vegetarische maaltijden
- Eigen busverbinding met Nederland
- Kinder- en jeugdactiviteiten onder begeleiding

www.sinestra.ch



Kindertherapeuticum Zeist geeft ruimte aan jouw praktijk!

Vanaf januari 2025 heeft Kindertherapeuticum **ruimte** voor behandelaren en antroposofisch werkende therapeuten die als zelfstandige willen werken in ons centrum voor multidisciplinaire diagnostiek en behandeling **voor kinderen**.

Ben je **kinderfysiotherapeut, logopedist, SI-therapeut of vaktherapeut AG**?
Neem dan contact op via info@kindertherapeuticum.nl

We zijn ook op zoek naar **GZ-psychologen** kind en jeugd (loondienst).



Bekijk onze vacature op
www.kindertherapeuticum.nl

Kindertherapeuticum
Centrum voor diagnostiek en behandeling
Wilhelminalaan 51, 3701 BG Zeist



Lees, kijk, luister

Prikkels verwerken

Lonneke Winters, logopedist en sensorisch informatieverwerkingstherapeut en kinderarts Edmond Schoorel werkten achttien jaar samen in het Kindertherapeuticum. Daar zagen ze steeds meer kinderen met een overgevoeligheid. Door breder te kijken naar prikkelverwerking ontstonden nieuwe inzichten die ze in dit boek op een prettig leesbare manier delen met ouders. Zinvol, want ouders blijken 'onmisbare co-therapeuten' te zijn. Winters en Schoorel staan in dit boek naast deze ouders, want pas als je beseft hoe een gezonde ontwikkeling verloopt, kun je je richten op het proces en de situatie van je kind. Vervolgens vertellen de auteurs

wat je kunt inzetten als je kind prikkels niet goed kan verwerken. Ze schrijven: 'Dat is een waagstuk, want iedere situatie is uniek en vraagt een unieke aanpak. Maar we denken dat je op goede ideeën kunt komen.' Dat kan zeker, want het boek is helder van opbouw en biedt vele voorbeelden uit de praktijk van Lonneke Winters. Je leest bijvoorbeeld over hoe een kind kan terugdein-

zen of alsmaar vooruit stormt in zijn leven en je gaat je afstemmen op de vraag of je kind het midden weet te bewaren tussen ontspannen en alert zijn. Ook vertellen de auteurs hoe je kunt komen tot een passende aanpak, via waarnemen, beeldvorming, begrip, diagnose en de tevreden makende extra stap van terugkijken op je eigen handelingen. Naast vele concrete tips (zoals 'onten': ontprikken, ontspullen en ontschermen) bevat het boek ook foto's van kinderen en ouders met wie is gewerkt. Die combinatie werkt uitnodigend: dit boek gaat oprecht in op de behoeften die ouders kunnen hebben.

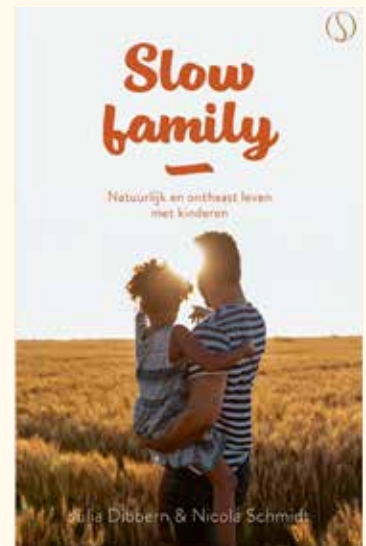
Over Gevoeligheid, Lonneke Winters & Edmond Schoorel, Rijngoud



Slow Family

Het spitsuur van het gezinsleven is er de afgelopen jaren niet kalmer op geworden. Werk, school, huishouden, hobby's, schermtijd en sport zijn vaak een pittige mix om het hoofd te bieden als opvoeder. Julia Dibbern en Nicola Schmidt schreven op waar ze zelf baat bij kregen naarmate hun ouderschap vorderde en dat zat 'm niet in extremen als je eigen wol spinnen of de auto de deur uitdoen. Het gaat om veel kleinere, maar wezenlijker dingen zoals je hart luchten of zoiets geniaals als af en toe open huis houden in plaats van een enorm feest optuigen. Ben er voor elkaar. Kinderen vragen hier zelden expliciet om, maar varen er wel bij, onderzocht ook Unicef: gezin, vriendschap en geborgenheid staan voor hen met stip op een, geld en bezit bungelen onderaan hun wensenlijstje. Dit soort wetenswaardigheden larderen de auteurs luchtig met hun persoonlijke inzichten. Moet je daar een heel boek over lezen? Daarover zeggen Dibbern en Schmidt iets heel waars: 'Onze keuzes bepalen onze lotsbestemming. Waarvoor wij kiezen wordt realiteit. Alles wat wij jullie in dit boek aanreiken, richt zich dan ook op het langzame, aandachtige en echte. Voor jachtigheid, stress en je door anderen laten voorschrijven hoe te leven heeft niemand een boek nodig.' En dus vertellen ze joviaal over hun minder gelukke pogingen, hun ontdekkingen en de enorme waarde van het omarmen van de natuur. Er zitten bovendien genoeg praktische tips tussen die je in alle hectiek compleet vergeten was of die je misschien nog nooit kreeg aangereikt.

Slow Family: natuurlijk en onthaast leven met kinderen, Julia Dibbern & Nicola Schmidt, Samsara





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 15+ jaar lang.

Certified
 Raadhuisstraat 26, Heemstede | info@bedaffair.nl
www.bedaffair.nl | 023 303 6897 

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




TOP Schilderreis
Herfstkleuren in de Alpen

11 t/m 18 oktober in Zwitserland, in het sprookjesachtige 'Val Sinestra' (midden in de bergen op 1500 m.)

Met kunstenaar Sophie Bekkering. Alle niveau's. Wandelconditie gewenst.

Kijk op de website of scan de code voor meer informatie.
Mail me voor vragen/aanmelden.

www.sophiebekkering.com | info@sophiebekkering.com




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 ons streven voor behoud van antroposofische gezondheidszorg, en ontvang 3 keer per jaar ons leden-magazine **ita** en 4 keer de nieuwsbrief.

* € 47,50 buiten NL



Antroposana heeft een Anbi-status, schenkingen zijn aftrekbaar

- Of steun Antroposana met een gift of nalatenschap.
- Of doe een jaarlidmaatschap cadeau voor € 45,-* aan iemand die ons werk ook belangrijk vindt.



Meer informatie:
antroposana.nl/word-lid

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.

- Deventer

René Slot, arts antroposofische en integrale geneeskunde, ook online consulten.
Specialisaties zijn onder meer: constitutietherapie, chronische darmklachten, moeheid en wilscoaching (op basis van het boek: *De Wil is een Pijl*). Afspraken en informatie:
www.paracelsusmc.nl, info@paracelsusmc.nl
of 0570-677000.

- Leiden en omgeving

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

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

Opleiding antroposofische fysiotherapie (ook voor ergo- en oefentherapeuten) 2-jarig traject na de Basismodule Academie AG, zie www.stibaf.nl

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

Een **positieve coaching** om te begrijpen, grip te krijgen en te kunnen ingrijpen in een voor jou scheef geraakte situatie... zodat je gezond en wel verder kunt gaan! Madeleine Wulff:
madeleine@inspel.nl; 06 16 44 86 60.

Drie nieuwe nummers in de serie Gezichtspunten: De overgang, een brug of een ravijn? nr 83: Euritmitherapie, nr 84: Van voedingsmiddelen naar levensmiddelen, nr 85: Zelfopvoeding. Bestellen: www.gezichtspunten.nl

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

Nieuwsberichten



In Memoriam Huib de Ruiter (1955-2025)

Vrijwel elk kind is een tijd gefascineerd door steentjes en bloemetjes. Bij Huib de Ruiter is die fascinatie nooit over gegaan. Als scholier deed hij al chemische proefjes, later verzamelde hij op vele reizen gesteenten en mineralen en bestudeerde hij planten. Met zijn goede neus voor verborgen schatten vond hij als pas afgestudeerde arts bij De Slegte een boek van Rudolf Steiner. Daarin vond Huib de verbinding tussen zijn liefde voor de natuur en die voor de mens.

Hij werd antroposofisch huisarts: van 1985 tot 2022 hield Huib praktijk in Leiden, in therapeuticum De Lemniscat. De praktijk was klein en geen vetpot, want voor Huib was tijd nemen voor de patiënt het begin van herstel. Ook natuurlijke geneesmiddelen hebben hun eigen verhaal, en dat kon Huib als geen ander onderzoeken en verwoorden. Al gauw begon hij cursussen te geven aan collega's. Samen met een chemicus, een euritmiste en andere therapeuten verdiepte hij zich intensief in het wezen van zijn grootste vrienden, de metalen. Zo ging

de werkzaamheid van deze stoffen leven bij hem en zijn studenten.

Voor zijn patiënten schreef hij talloze stukjes, die tot zijn grote verrassing bij zijn afscheid in 2022 als boek gebundeld aan hem werden aangeboden. Kort voor zijn dood hoorde Huib dat 'Gezondheid, ziekte en antroposofie' als studiemateriaal in opleidingen gebruikt gaat worden, en waarschijnlijk in het Duits wordt vertaald. Een vreugdevolle erkenning van zijn werk!

Ook via Antroposana deelde Huib meerdere jaren zijn kennis over de werkzaamheid van antroposofische geneesmiddelen – iets wat de farmaceutisch producenten zelfs in de bijsluiters niet meer mogen vermelden. Vorig jaar kwam hij met een verzoek. Of hij ook over de engelenwereld zou mogen schrijven – het was zijn manier om te laten weten dat hij die aan het naderen was.

'Dank voor uw tijd' kreeg Huib vaak te horen in zijn spreekkamer. Wij sluiten daar graag bij aan: Dankjewel voor jouw tijd, aandacht en precisie, Huib!

Johanna Priester, redactie Ita

Denk en praat mee!

In de Ledenraadsvergaderingen van Antroposana gaat het om de situatie in de antroposofische gezondheidszorg, nu en in de toekomst. Er zijn zorgen over het voortbestaan en over de keuzevrijheid die we als zorgvragers in de toekomst nog zullen hebben. Ook belangrijk is de vraag hoe Antroposana jongere mensen kan bereiken. Hun belangstelling voor holistische, integratieve geneeskunst neemt toe, dus het is zaak dat we elkaar gaan vinden. We willen graag méér mensen uit het hele land betrekken bij het werk van Antroposana. Denk en praat mee: je bent van harte welkom! | 28 juni en 22 november, Boslaan 15, Zeist | info@antroposana.nl

Liline van Tets, voorzitter Antroposana

100 jaar ervaring

Op 30 maart was het honderd jaar geleden dat Rudolf Steiner stierf. Zijn inzichten zijn ook voor de antroposofische geneeskunde van het grootste belang. Zijn samenwerking met de Nederlandse arts Ita Wegman

(1876-1943) was daarbij baanbrekend. Zij is de naamgever van ons ledenmagazine. Artsen en therapeuten die zich na hun reguliere studie geneeskunde verdiepten in de antroposofische geneeskunde zijn gewend om te kijken naar de hele mens: naast het lichaam hebben zij ook aandacht voor hun ziel en geest. Er wordt gewerkt met natuurlijke geneesmiddelen die vitaliserend werken en duurzaam bereid zijn – ze zijn dus niet belastend voor onze planeet en vaak goedkoper. Door het zelfherstellend vermogen van mensen mee te nemen in diagnose en behandeling ervaren patiënten meer keuzevrijheid en meer eigenaarschap tijdens hun proces. Positieve Gezondheid legt de basis voor een stevige zorgrelatie tussen patiënt en zorgverlener. Zij gaan beiden uit van het vermogen van mensen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren over de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in hun leven. We hebben hier nu ruim een eeuw ervaring mee en dat inspireert, zeker in deze veranderende tijden!

Michel Gastkemper, bestuurslid

Babyvoeding

Voor wie de viral gegane uitzending over babyvoeding gemist heeft: de Keuringsdienst van Waarde kreeg iets boven tafel wat nog maar weinig mensen weten. Kant-en-klare voeding voor kinderen van nul tot drie jaar valt onder strenge Europese regelgeving. Fabrikanten worden hierop gecontroleerd. Deze waardes liggen vele malen lager dan in de gangbare groente- en fruitteelt. Kant-en-klare potjes en pakjes bevatten hierdoor erg weinig pesticiden, zware bodemmetalen en andere stoffen die wel in gangbaar groente en fruit aanwezig zijn. Dan is het toch vreemd dat we als consument hier niet voor gewaarschuwd worden bij de aanschaf van reguliere groenten en fruit?

Wil je toch graag zelf koken voor je kinderen? Toxicoloog Martin van den Berg stelt dat je dan beter voor biologische producten kunt kiezen omdat deze minder bestrijdingsmiddelen bevatten. Wat beter onderzocht is, zijn pesticiden die niet via voeding, maar via de lucht binnenkomen in ons lichaam. Van den Berg: 'We weten dat die effect hebben op de hersenontwikkeling van kinderen die wonen in gebieden waar veel gespoten wordt. Dit kan zich uiten in onder andere sociale interacties, verminderde leer- en hersencapaciteit en concentratieproblemen.' Omdat ongeboren kinderen nog

veel vatbaarder zijn voor deze gifstoffen adviseert hij dat ook zwangere vrouwen er beter aan zouden doen om biologische voeding te eten. Kijk de uitzending hier terug:



<https://kro-ncrv.nl/programmas/keuringsdienst-van-waarde/babyvoeding-potje-zelf-maken-gezonder-bestrijdingsmiddelen>

Leeftijdsgebonden advies

Nog even over media-opvoeding (zie pag. 12). Vrijescholen werken internationaal samen binnen het project HERMMES (Holistic Education, Resilience and Media Maturity in Educational Settings). Zij brachten onlangs de werelden in kaart waarin kinderen zich begeven – thuis, school en alles daar tussenin – en ontwikkelden 'guidelines' voor schermgebruik die binnenkort vertaald worden naar het Nederlands. Uniek: deze richtlijnen zijn afgestemd op de leeftijdsgebonden ontwikkeling van kinderen en jongeren, zoals ook in het vrijeschoolonderwijs worden gebruikt. Dat resulteert in herkenbare en toepasbare uitgangspunten. HERMMES stelt je prikkelende vragen, geeft concrete adviezen en verzorgt gratis online trainingen voor leerkrachten én ouders.

hermmes.eu

INTERNATIONAAL

Keuzevrijheid blijft!

Zustervereniging Gesundheit Aktiv meldt dat in Duitsland de keuzevrijheid in de medische zorg gehandhaafd blijft: homeopathie en antroposofische geneeskunde blijven gedekt door de wettelijke ziektekostenverzekering. Dit heeft de Bondsdag besloten.

De petitie Weil's hilft! werd bijna 200.000 keer ondertekend en toonde aan hoe de kwaliteit van de zorg kan worden verbeterd: door het combineren van pathogenetische en salutogenetische benaderingen. Speerpunten: de versterking van de eigen verantwoordelijkheid van patiënten, de valorisatie van preventieve gezondheidsmaatregelen en kostenbesparingen op lange termijn in de gezondheidszorg. Het initiatief "Weil's hilft!" roept op tot de oprichting, bescherming en promotie van integratieve geneeskunde als sleutel tot een holistische, efficiënte en duurzame gezondheidszorg van de toekomst. Representatieve onderzoeken tonen aan dat 70% van de Duitse bevolking voorstander is van integratieve geneeskunde. Voor iedereen die ondertekende vanuit Nederland: veel dank! | gesundheit-aktiv.de

Vitaliteitstest

Wat gebeurt er als je een komkommer in schijven snijdt, die dan weer tegen elkaar aan legt, er folie omheen wikkelt en

ze 14 dagen in een broedstoof legt bij een temperatuur van 23,5 graden Celsius? En maakt het dan uit of het een conventionele, een biologische of een biodynamische (BD, Demeter) komkommer is, die je in de supermarkt hebt gekocht?

Dit werd onderzocht aan de universiteit van Basel in Zwitserland in een internationale wetenschappelijke samenwerking met 2 andere onderzoeksgroepen in Duitsland en Denemarken. In totaal werden 900 komkommers – conventionele, biologische en biodynamische – gekocht in verschillende supermarkten. Het bijzondere van komkommers en andere leden in deze plantenfamilie, zoals courgette en pompoenen, is dat als ze in schijven gesneden worden, in staat zijn deze weer aan elkaar te laten groeien.

Ondanks de suboptimale samples, (de komkommers waren op verschillende manieren vervoerd en opgeslagen voordat ze werden aangekocht voor dit onderzoek), bleek dat in het grootste deel van de in totaal 24 experimenten de BD komkommers het beste in staat waren om weer aan elkaar te groeien. Dit zou een bevestiging kunnen zijn voor consumenten die bewust voor deze producten kiezen vanwege hun veronderstelde grotere vitaliteit en duurzaamheid.



Meer weten over dit ongewone experiment? Lees hier verder.

<https://doi.org/10.1016/j.afres.2025.100754>

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. | kliniek-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 € 45,- 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 | 3.700 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 | Roelofs, Enschede

Aan dit nummer werkten mee | Maria Bom, Nelleke Bos, Marjolein Doesburg-Van Kleffens, Michel Gastkemper, Kalle Heesen, Johanna Priester, Liline van Tets

Advertenties | Marjolein en Huibert Stolker
adverteren@antroposana.nl

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!



Manon Berendse, hoofdredactie



Huibert Stolker, grafisch werkt



Marjolein Doesburg, redactie



Kalle Heesen, redactie



Johanna Priester, redactie



Nelleke Bos, auteur



Maria Bom, auteur



Liline van Tets, bestuur



Madeleine Wulff, bestuur



Anthonie Jakobs, bestuur



Michel Gastkemper, bestuur



Heleen Faas van Assem, bestuur



Ineke Beemsterboer, communicatie

Uitgever | Antroposana, Haarlem

Bestuur Antroposana Heleen Faas Van Assem, Michel Gastkemper, Anthonie Jakobs, Liline 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.

© 2025, alle rechten voorbehouden

Antropo Sana

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

Handzeep rozen – basische verzorging voor handen, gezicht en het hele lichaam



- Basische verzorging voor handen, gezicht en het hele lichaam
- Uit plantaardige oliën voor 100% uit gecontroleerde biologische landbouw
- 100 % biologisch afbreekbaar

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

Sonett – zo goed

www.sonett.eu



Verkrijgbaar in bio-winkels.

WELEDA

NATUURLIJK GEZOND

WELEDA zelfzorgproducten:

- ✓ Stimuleren het zelfherstellend vermogen
- ✓ Lokale productie
- ✓ Biologisch & 100% natuurlijk



De natuurlijke zelfzorgproducten van WELEDA zijn gericht op het stimuleren van het zelfherstellend vermogen van je lichaam. Door je eigen herstelkrachten te versterken, helpen deze producten je om gezond en in balans te blijven. Jouw gezondheid staat voorop. Met de zorg van WELEDA geef je jouw lichaam de beste kans.

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