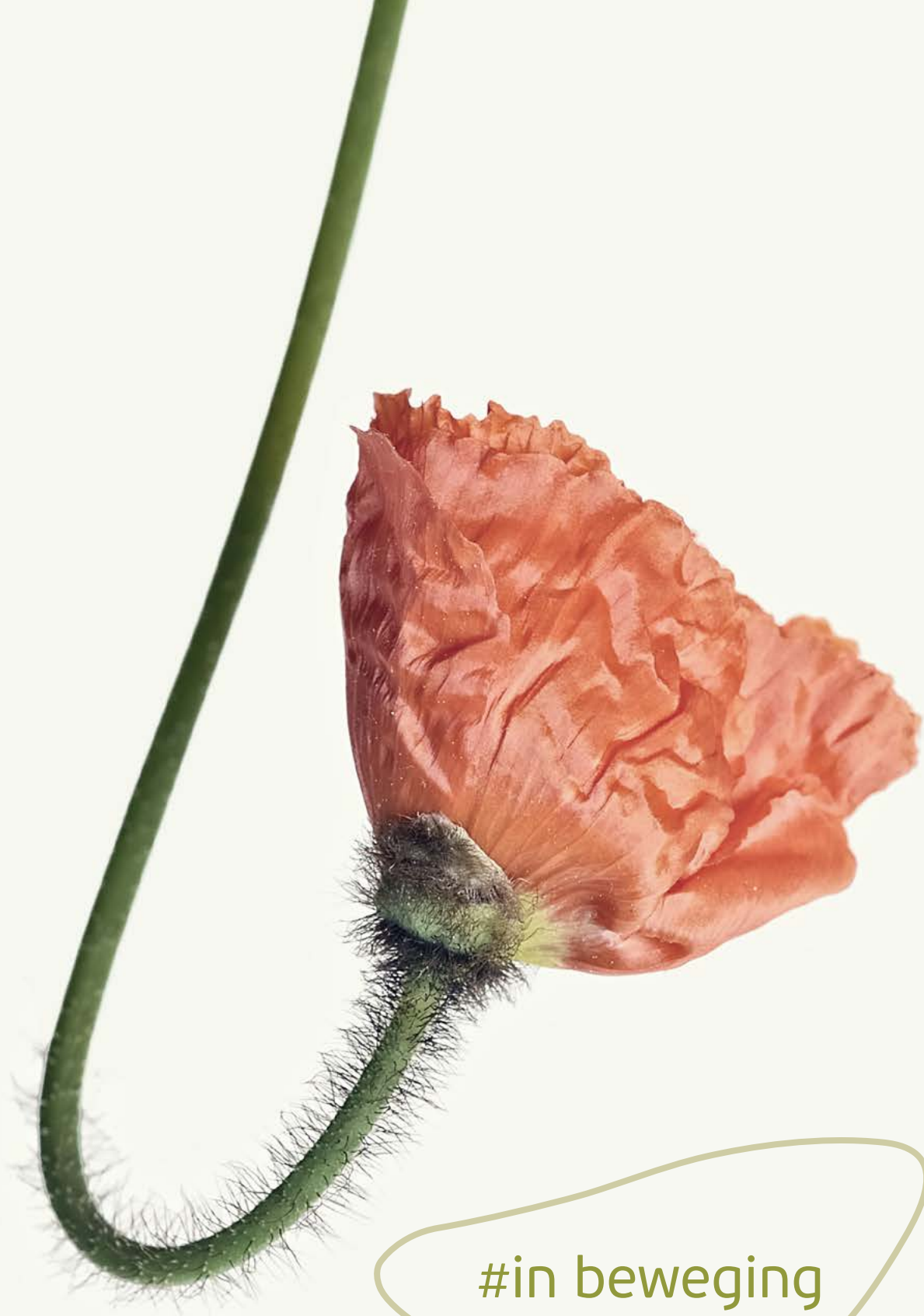




#in beweging

ita

**Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie**

een uitgave van Antroposana

The background of the entire page is a repeating pattern of blue bird silhouettes, likely swallows, in various flight poses. These birds are scattered across the white background, creating a sense of movement and freedom.

Bewustzijn is alleen mogelijk
door verandering.
Verandering is alleen mogelijk
door beweging.

Aldous Huxley
(1894-1963)
Engels schrijver

Meebewegen

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR

BEELD SHUTTERSTOCK

Ieder jaar memoreert mijn vader mijn geboortedag aan het begin van de zomer, als de klaprozen bloeien. Voor hem, en daardoor ook voor mij, is het beeld van die bloem met de jaren betekenisvol geworden, maar nooit vastomlijnd. Het ene jaar geniet ik van haar uitbundigheid om op zanderige stukjes niemandsland weer eens flink te vlammen. Dan weer ben ik gefascineerd door haar tere kelkblaadjes – eerst niet meer dan een verfomfaaid propje, maar dan: groot, rood en flinterdun. Haar iele steel die toch maar mooi die flinke bloemkelk weet te dragen. En dan haar bereidwilligheid om mee te wuiven, open te bloeien en haar hart te richten naar de zon – wat een overgave. Een klaproos is misschien wel het ultieme beeld voor de beweeglijkheid die het leven nu eenmaal met zich meebrengt. Lukt het ons om ons steeds opnieuw te richten naar het licht? Mee te bewegen? Open te bloeien? Rudolf Steiner zei het zo: “We moeten duidelijk inzien: Gezondheid is een relatief begrip, het is iets wat voortdurend verandering ondergaat, in het bijzonder voor de mens, die het gecompliceerdste wezen op de aardbol is.”* Nuchtere en opbeurende woorden ineens. Die brachten we ook samen in deze derde Ita. Omdat antroposofische gezondheidszorg springlevend is, maar ook kwetsbaar. Omdat het mensenwerk blijft om voor anderen te zorgen en de mens achter dat werk gezien mag worden – telkens weer. En omdat delen inspireert en we in tijden van verandering allemaal wel eens een zetje nodig hebben, ontvang je via bijgaande QR code een extra artikel van huisarts Peter Staal. Hij helpt je op weg met de zes basisoefeningen van Rudolf Steiner. Versterk je ziel op een concrete, doeltreffende manier, terwijl de zon schijnt en je de teugels van het dagelijks leven een beetje laat vieren. Heb een goede zomer!



* Rudolf Steiner | GA 56 | Die Erkenntnis der Seele und des Geistes – München, 5 december 1907

inhoud

ITA WEGMAN

Soms komen de dingen
ook in beweging door
niets te doen.



PATIENTEN
VERHAAL

Levensenergie: van geven
naar mogen ontvangen.
Wat kan maretak voor je
doen bij kanker?



MADELEEN
WINKLER

'Dan denk je dat patiënten
last hebben van de dingen
die je buiten je werk doet,
maar ze zijn echt trots.'



BENTINCK
MASSAGE

Marion Gores praat je bij
over deze nog onbekende
antroposofische therapie.



SINT-
JANSTIJD

Jan Graafland staat met
je stil in zijn tuin waar het
volop zomert!



P G O :
E E N K A N S ?

Over een jaar heb je
meer inzicht in je eigen
zorgdossier. Antroposana
ziet mogelijkheden.



BESTUURSBERICHT

MARJOLEIN DOESBURG-VAN KLEFFENS

Vroege vogels vangen de dikste wormen

Terwijl het buiten vrijwel windstil is als ik dit schrijf, en er ogenschijnlijk rust is in de natuur, weet ik dat niets minder waar is. Er is volop beweging! Steeds weer was er iets nieuws te beleven buiten. Van de eerste bloesems tot het uitbundigste groen, van bloesems tot bloeiends – alles is even prachtig. Er gebeurt heel veel. Zo ook bij Antroposana!

De winterslaap van Ita vingen we op met een themanummer van Antroposofie Magazine over Gezondheid, dat we onze leden cadeau deden. Intussen werkten we met het nieuwe productieteam aan de volgende editie van ons ledenmagazine. We luiden er de zomer mee in.

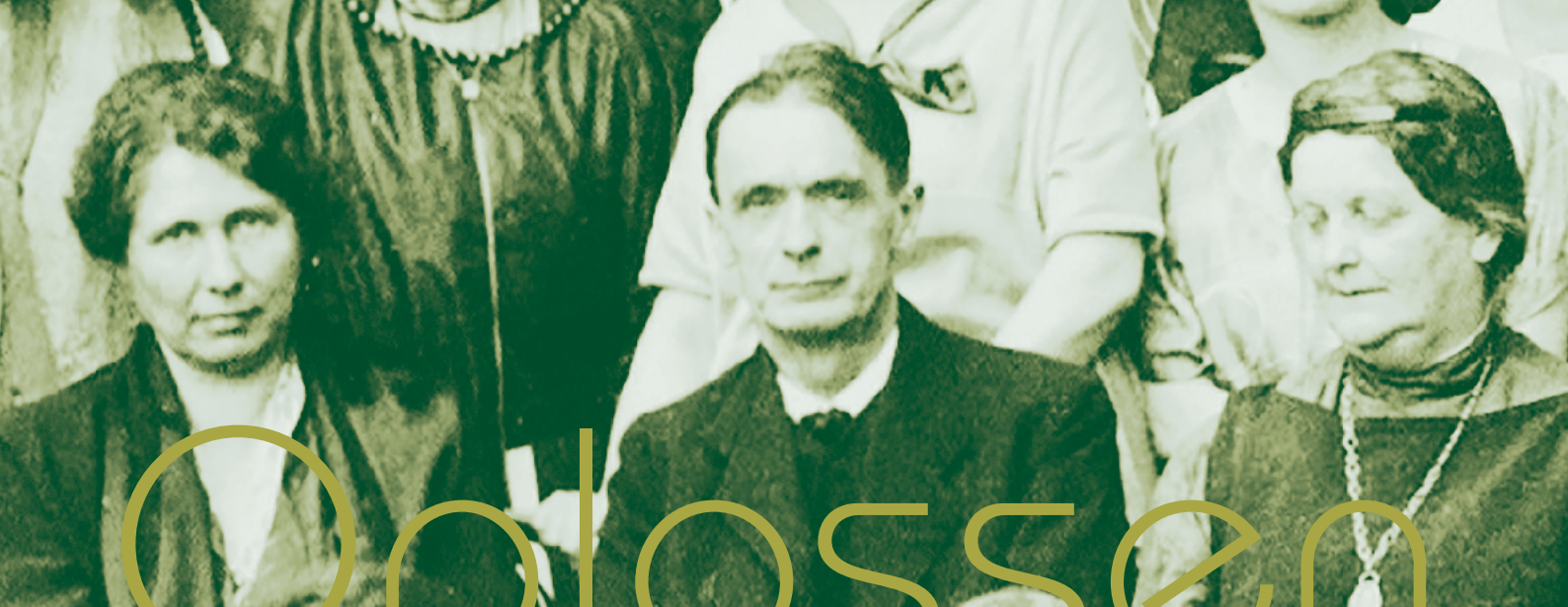
Eerbetoon

Centraal in dit nummer staat ons eerbetoon aan Madeleen Winkler, antroposofisch huisarts. Als voorzitter van de NVAA (Nederlandse Vereniging voor Antroposofische Artsen) heeft zij zich jarenlang ingezet voor onnoemelijk veel belangrijke zaken. Zeven jaar lang heeft zij samen met Antroposana procedures gevoerd over de uitvoering van de nieuwe Geneesmiddelenwet – tot aan het Europese Hof in Luxemburg. Haar afscheid van de NVAA is het moment om samen stil te staan bij de beschikbaarheid en zichtbaarheid van antroposofische zorg anno 2019 in Nederland.

Nieuwe loot

Zoals eerder aankondigd, is het ons niet gelukt om een speciale polis te onderhandelen voor onze leden, ondanks alle moeite die daar in gestoken is. Door het 'afsterven' van deze tak, ontstond wel ruimte voor een nieuw initiatief: de persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO). Vanaf juni volgend jaar is elke BIG-geregistreerde zorgaanbieder verplicht om zorginformatie op verzoek van de patiënt aan te leveren voor diens PGO. Als specialist laboratoriumgeneeskunde klinische chemie in een ziekenhuis ben ik daar al sinds vorig jaar bij betrokken en is duidelijk hoe ver deze ontwikkeling al is. Antroposana ziet hierin een kans om de antroposofische geneeskunde helder en breed voor het voetlicht te brengen. Het was mooi dat de deelnemers aan ons PGO-event op 8 mei jl. dit enthousiasme deelden; ondanks het digitale en 'ongrijpbare' karakter ervan. Hartelijk dank voor ieders ideeën en de levendige discussie over kansen en mogelijkheden! We zijn er op tijd bij om deze voorsprong goed te benutten.

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



Oplossen

Het lijkt wel alsof verharding en verkramping het thema vormen van onze tijd. Wie kent niet dat gevoel onrechtvaardig te zijn behandeld? En hoe dat kan knagen en zich kan nestelen tot het zich vastzet. Hoe krijgen we onszelf weer in beweging?

Al vanaf het overlijden van Rudolf Steiner in 1925 bestond er strijd en onenigheid binnen de antroposofische vereniging – zelfs binnen het bestuur. In 1935 kwam het in Dornach tot een dieptepunt tijdens een algemene vergadering. Een groot aantal leden werd geroyeerd, waaronder de bestuursleden Elisabeth Vreede en Ita Wegman. Met name Wegman werd verweten “de macht te willen grijpen”. Haar werk werd steeds opnieuw in een kwaad daglicht gesteld. Dat ging zo ver, dat enkele leden een kloek boekwerk samenstelden. In dit ‘Denkschrift’ werden alle “weerspannige en ondermijnende” bezigheden van Wegman en Vreede vermeld.

Hoe gingen deze vrouwen hiermee om? Elisabeth Vreede schreef met Willem Zeylmans een brochure waarin ze alle verdachtmakingen weerlegden. Ita Wegman zweeg. Op geen enkele manier reageerde ze op de aantijgingen en beschuldigingen. Waarom eigenlijk niet? Ze wilde “de demonen geen voeding geven”, maar liet aan haar naaste vrienden en collega’s wel merken dat ze eronder leed. Ze wilde de innerlijke kramp voor zijn en probeerde de weg naar anderen open te houden. Ze bad voor hen en bleef haar werk intussen zo goed mogelijk doen. Toen schreef Marie Steiner in het verenigingsblad in december 1942:

‘Wij staan als vereniging voor de overlevingsvraag. De door de wereldoorlog over ons heen gekomen catastrofes, het isolement van Zwitserland, de armoede en zovoorts enzovoorts maken het vrijwel onmogelijk dat we als vereniging nog overleven. Maar er gebeuren nog wonderen. Die kunnen gebeuren als onze morele kracht

die rechtvaardigen. Wat staat ons te doen? Vergeven! Ieder van ons kan vergeven wat te vergeven is. Laten we vergeten wat het onthouden eigenlijk niet waard is, in plaats van ons te wentelen in het ons aangedane onrecht. Laten we een streep zetten door al die oude gebeurtenissen die ons zo vermoeien en waarvan de jongeren onder ons al niet eens meer weten waarover het ging (...). We moeten weer tot een eendrachtige samenwerking komen zonder uitsluiting van mensen aan wie we een hekel hebben. Niemand mogen wij het werk verhinderen als dat in liefde voor Rudolf Steiner en de antroposofie wordt gedaan.’

Hoewel de hetze tegen haar vooral van Marie Steiner was uitgegaan, kwam Ita Wegman nu merkbaar in beweging. Ze schreef een kort briefje terug:

‘Zeer geachte mevrouw Steiner, Vergeeft u mij alstublieft dat ik mij tot u richt. Ik heb uw artikel voor de leden van de vereniging gelezen, dat u kort voor kerst 1942 heeft geschreven. Uw artikel wordt op verschillende manieren uitgelegd. Daarover wil ik geen oordeel hebben. Ik zou alleen met deze woorden zo graag tot uitdrukking willen brengen dat uw woorden op mij een diepe indruk hebben gemaakt: ze zijn groots en toekomstdragend. Hiervoor wil ik u, mevrouw Steiner, van harte danken.’

Marie Steiner reageerde hier niet op, maar voor Ita Wegman was hiermee de zaak opgelost. Jaren later bleek dat ook Marie Steiner in beweging was gekomen: zij kon toegeven dat de uitsluiting van de leden in 1935 ‘een fout’ was geweest.

TEKST ED TAYLOR

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

Op de foto:

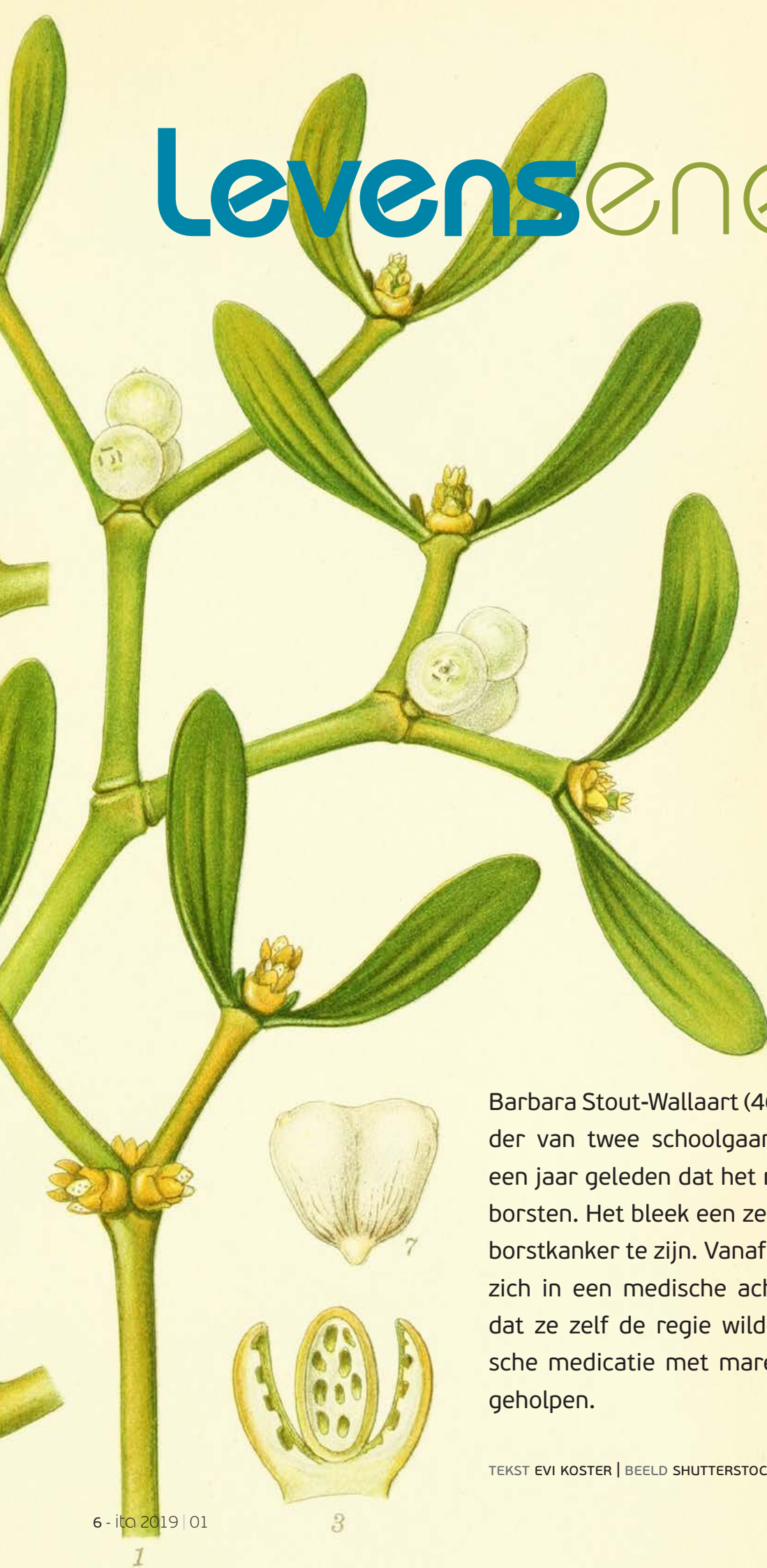
vlnr Ita Wegman, Rudolf Steiner, Marie Steiner, Arnhem, 1924

Meer weten?

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



Levensenergie



Barbara Stout-Wallaart (46), kindercoach en moeder van twee schoolgaande kinderen, ontdekte een jaar geleden dat het niet goed was met haar borsten. Het bleek een zeer agressieve vorm van borstkanker te zijn. Vanaf dat moment bevond ze zich in een medische achtbaan, hoewel ze wist dat ze zelf de regie wilde houden. Antroposofische medicatie met maretak heeft haar daarbij geholpen.

TEKST EVI KOSTER | BEELD SHUTTERSTOCK

“Het ging allemaal heel snel. Binnen twee weken wist ik hoe ernstig de situatie was en ben ik ook meteen behandeld. Ik dacht als ik maar gewoon meebeweeg, dan ga ik er soepeler doorheen. Dat voelde voor mij het meest natuurlijk. Met weerstand zou ik het mezelf alleen maar lastiger hebben gemaakt. Een van de heftigste dingen vond ik mijn haar verliezen. Het werd daardoor zo zichtbaar dat ik ziek was. Alle leven verdween eruit, overal lagen plukjes haar. Het voelde alsof een deel van mijn vrouwelijkheid me werd afgenomen.” Dan laat ze een prachtige blonde pruik zien: “Vrouwelijkheid is heel belangrijk voor me. Zonder lange haren voel ik me niet mezelf. Ik heb ook altijd zorg besteed aan mijn uiterlijk. Die aandacht voor mezelf heeft me er wel doorheen gesleept.”

Wanneer ben je maretak gaan gebruiken? “Mijn antroposofisch huisarts kwam er meteen mee en ik ben al begonnen voor mijn eerste chemokuur. Ik prik mezelf twee keer per week. Steeds in overleg met mijn huisarts, wanneer en welke dosis. Het is echt maatwerk.”

Wat doet het met je? “De chemokuren nemen de regie van je over, maar langs deze weg krijg ik de regie weer een beetje terug. Maretak helpt mijn lichaam om zelf de genezing aan te gaan. Na het spuiten voel ik me eerst griepig, maar na een dag of twee voel ik me steviger, alsof ik een zetje in mijn rug krijg. Door de chemo voel ik me vergiftigd en in een soort bel, afgesloten van de wereld. Maretak prikt die bel door en het voelt alsof het gif dan opgeruimd wordt. Het licht gaat weer aan. Ik kan mijn eigen kracht en levensenergie weer voelen.”

Heb je deze aanvullende behandeling ook besproken met je oncoloog? “Mijn oncoloog kende deze vorm van complementaire geneeskunde niet, maar stond er open voor. Hij doet er verder niets mee. Wel was hij heel blij met de bloeduitslagen: ‘O, je hebt wel heel veel witte bloedlichaampjes!’ Zelf denk ik echt dat dat door de maretakinjecties komt.”

Heeft je ziekte je iets gebracht?

“Dat ik ziek geworden ben, is niet voor niets. Het heeft me ook positieve dingen gebracht en de relatie met de mensen om me heen versterkt. Ik ben van mezelf een geveer en vroeger gaf ik alleen maar. Nu heb ik geleerd om ook te vragen en te mogen ontvangen. Er zijn zoveel mensen die me geholpen hebben en ik kreeg hulp uit onverwachte hoeken. Echt fijn om verzorgd te worden wanneer je dat hard nodig hebt. Een grote uitdaging was wel om rust te vinden in het loslaten.”

Krijg je verder nog ondersteuning? Nu alle reguliere behandelingen voorlopig achter de rug zijn, krijg ik uitwendige the-

rapie (inwrijvingen met etherische olie die lichaamswarmte en welbevinden stimuleren - red). Dat is zo heerlijk! Ik heb er behoefte aan om lief te zijn voor mijn lichaam. De aandacht, zorgvuldigheid en rust tijdens de behandeling brengen me bij mezelf. Ik voel dat het energie geeft, alsof er weer iets op gang gebracht wordt. En dat mijn levenskracht wordt aangesproken – dat helpt bij het verwerken van dit alles.”

Hoe is het nu met je? “Wisselend. Er zijn momenten dat ik veel kan en andere dagen voelt mijn leven heel zwaar. Toch voel ik me over het algemeen ondersteund en gedragen en dat geeft vertrouwen. Vroeger was ik vrij onzichtbaar. Als ik terugkijk op afgelopen jaar en mezelf nu zie, ervaar ik hoeveel kracht er in mij zit. Ik zoek ook weer naar manieren om mijn eigen kracht voor anderen in te zetten. Ik heb meer vertrouwen gekregen in wat ik kan.”

Maretak

De eigenschappen van de Maretak maken het een typisch geneesmiddel tegen kanker. Het bevat zowel celdodende stoffen als stoffen die de activiteit van het eigen immuunsysteem stimuleren. Het verbetert de doorbloeding en werkt verzachtend op pijn. Het zorgt ervoor dat chemo-therapie, bestraling en operaties beter worden verdragen en het werkt positief op de vitaliteit. Door zijn lichtkwaliteiten versterkt maretak je autonomie en stimuleert het licht en warmte in de mens. Hoog in de boom, in een bijna perfecte bolvorm, los van de aardse bodem is de plant sterk verbonden met de kosmos. Deze verbinding met kosmische krachten werkt genezend op de ontsprekende aard van kanker.



Meer informatie over kanker en maretak



Verder lezen?

In dit artikel lees je meer over het behandelen van kanker vanuit antroposofisch perspectief.



Groter groeien

“Het is zoals het is, en zo is het. En wat doen we er nu mee?” Dat is de lijfspreuk van Madeleen Winkler – antroposofisch huisarts van Therapeuticum Gouda. Deze lente trad ze, na 21 jaar, terug als voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Antroposofisch Artsen. Hoe kijkt ze in enkele werkwoorden terug op haar voorzitterschap? En wat is er allemaal nog te doen?

TEKST MANON BERENDSE

BEELD JÖRGEN CARIS

Zonlicht valt over haar houten buro aan het eind van een donderdagmiddag. Kristallen schitteren en er staan meerdere vaasjes met verse bloemen. Het is dan al twee maanden geleden dat Madeleen Winkler werd geridderd voor haar bestuurswerk, maar nog steeds brengen patiënten haar kleine attenties. Bedachtzaam zegt ze: “Dan denk je dat patiënten last hebben van de dingen die je buiten je werk doet, maar ze zijn echt trots. Kijk, de eerste roos uit de tuin van iemand – dat is toch bijzonder?”

Zichtbaar maken

Winkler stipt veel later in ons gesprek aan dat ze zich als voorzitter van de NVAA ooit sterk maakte voor het kunnen

toekennen van een lintje aan mensen die zich inzetten voor de antroposofische geneeskunde in Nederland. Dat ze zelf geridderd zou worden bij het neerleggen van die functie, lijkt haar niet bezig te hebben gehouden in al die jaren dat ze het voortouw nam. Wat dan wel? Ze glimlacht: “Waar gaan we het over hebben? De dieptepunten of de hoogtepunten?” Allebei natuurlijk.

‘De antroposofie heeft me
geleerd goed waar te nemen
alvorens te handelen’

‘Zorgverleners hebben zich aan allerlei regels, protocollen en kwaliteitseisen te houden – ook antroposofisch artsen, en dat doen ze goed’

Ze denkt even na en vertelt dan over het avontuur met de Consumentenbond in 1999, die het plan had opgevat om verschillende vormen van alternatieve geneeswijzen te gaan testen. Antroposofische geneeskunde kwam met een 5,8 uit de bus. “Dat vond ik geen voldoende, dus zijn we in gesprek gegaan. We hebben de Consumentenbond gevraagd naar de kwaliteitscriteria die ze gehanteerd hadden, maar die wilden ze niet prijsgeven. Omdat ze dat nooit deden. Maar gezondheidszorg is wel wat anders dan een potje verf om te testen. Zorgverleners hebben zich aan allerlei regels, protocollen en kwaliteitseisen te houden – ook antroposofisch artsen, en dat doen ze goed. Dan is het vreemd als we ons opnieuw moeten bewijzen, geblinddoekt nog wel. We hebben dat principe toen goed verkend met elkaar, in het bijzijn van onze advocaten. In het verkeer bestaan er toch ook andere regels voor automobilisten dan voor fietsers? Je kunt hen niet afrekenen op dezelfde criteria. Ook hebben we inzage gegeven in hoe wij ons werk doen en toetsen door middel van visitatie. Toen heeft de Consumentenbond haar oordeel herzien. Antroposofische artsenzorg werd toen beoordeeld met een 8,0.”

Aanvechten

Anders verliet het met het beschikbaar houden van antroposofische geneesmiddelen in Nederland. Winkler somt het droogjes op, maar ze is nog altijd ongelukkig met de interpretatie van de nieuwe Geneesmiddelenwet in 2007. Aanleiding voor een strengere registratie en distributie van geneesmiddelen was het effect van het middel Softenon op ongeboren kinderen. Gevolg was, dat veel complementaire geneesmiddelen alleen geregistreerd kunnen worden als regulier geneesmiddel. “Let wel: dit geldt ook voor sommige homeopathische, ayurvedische en Tibetaanse middelen. Voor kruidengeneesmiddelen werd uiteindelijk wel iets geregeld, maar ons is het niet gelukt. Ondanks tweehonderdduizend handtekeningen, een kamerbreed aangenomen motie, een kort geding, bodemprocedures, twee keer hoger beroep én een prejudiciële vraag aan het Europese Hof in Luxemburg. Daar werd geoordeeld dat Nederland mocht besluiten om alleen reguliere geneesmiddelen te registreren, maar er werd ook vastgesteld dat antroposofische geneeskunde in aanmerking zou kunnen gaan komen voor aanvullende regelgeving. Hoe hoopvol ook: het Europees parlement heeft dat niet binnen de legislatuurperiode van vier jaar kunnen uitwerken. We stonden met lege handen. Dieptreurig: dit

dossier heeft zo veel inspanning, tijd, energie, geld en creativiteit gekost van zo veel mensen.”

Anders voorschrijven

Maar Winkler is er de arts niet naar om bij de pakken neer te gaan zitten. Ze roeit met de riemen die zij en haar collega artsen wél hebben. “Producenten hebben zich ingespannen om geneesmiddelen beschikbaar te houden: in de Weleda bereidingsapotheek worden druppels, zalven, zetpillen en poeders gemaakt. Die kun je bestellen via de Complementaire Geneesmiddelen App. Voor veel oogdruppels en injecties gaat dat helaas niet: ampullen kunnen hier niet worden gemaakt. Dat soort middelen, ook van Wala, moeten nu worden besteld in het buitenland. Dus is het zaak dat we als artsen heel bewust omgaan met onze kennis van ziekten en geneesmiddelen, binnen en buiten Nederland. We delen deze kennis bijvoorbeeld in een repertorium en via een internationaal netwerk. In Nederland wisselen artsen hun ervaringen regelmatig uit, om te blijven leren van elkaars casussen en inventiviteit. Ik ben ook anders gaan voorschrijven. Ik vraag patiënten naar wat zij al in huis hebben aan geneesmiddelen. Vervolgens zoek ik naar aanvullende middelen die hen van dienst kunnen zijn.

Samenwerken

In huisartsenstandaarden komt steeds meer ruimte voor het zelfherstellend vermogen van patiënten. Ook hebben steeds meer mensen behoefte aan maatwerk en eigen regie. De tijd lijkt rijp voor antroposofische gezondheidszorg, maar het aantal antroposofisch zorgverleners groeit maar langzaam. Hoe komt dat? Winkler glimlacht weer. “Vrijescholen groeien ook enorm, maar hebben moeite met het

‘Doel is niet het promoten van antroposofische zorg, maar het cultuurgoed creëren waarin deze tot zijn recht komt’

vervullen van alle vacatures. Binnen de zorg gaan opleidingstrajecten nog langzamer. De opleiding tot arts is erg strak georganiseerd. Veranderingen gaan dus stap voor stap. Antroposofisch artsen scholen zich vier jaar langer en breder. Dat moet je willen en kunnen. Het mooie is dat er wel meer artsen kiezen voor deze extra opleiding – hen wacht een bloeiende praktijk. Het doel is dus niet het promoten van antroposofische zorg, maar het creëren van een cultuurgoed waarin deze vorm van zorg tot zijn recht komt en dat gebeurt volop. Als zorgverleners zijn we zichtbaar en worden we gewaardeerd – zeker als huisartsopleiders. Bij

een aantal aandoeningen hebben we toegevoegde waarde ten opzichte van de reguliere zorg. Onze meerwaarde op specifieke gebieden zoals zwangerschap en het jonge kind, oncologie, angstproblematiek en terminale en palliatieve zorg is helder. Die gebieden ontsluiten we ook steeds beter op internationaal niveau via de CARE programma's van de Medische Sectie in Dornach. En er is goed contact met het KNMG en het ministerie."

Inzichten delen

Vaccinaties is een onderwerp waarin Winkler onvermoeibaar genuanceerd opereert. Ze hecht grote waarde aan echte, gedegen informatieverstrekking. Niet alleen jegens haar patiënten, maar ook in het publieke debat, dat zich steeds verder lijkt te versmallen. Baart haar dat zorgen? Wat zou ze politici, kinderdagverblijven en bezorgde ouders willen toefluisteren? "Het rijksvaccinatieprogramma is er om iedereen te beschermen – ook de kinderen van niet opletende ouders. Maar als ouder ben je de vader of moeder van een individueel kind. De vraag 'Wat past bij jullie?' blijft wat mij betreft relevant. De kwestie is hoe we als artsen om-

Madeleen Winkler

Geboren in een universitair artsengeslacht werkt Madeleen Winkler sinds 1982 als antroposofisch huisarts, consultatiebureau-arts en schoolarts in Gouda. Zij heeft haar werk voor Therapeuticum Calendula altijd gecombineerd met verschillende bestuursfuncties. Zo maakte ze zich als voorzitter van de NVAA (1998-2019) sterk voor de professionalisering van de AG en voor een brede samenwerking met eerste lijnszorgverleners. In Europa pleitte ze voor erkenning en toegankelijkheid van AG en keuzevrijheid van patiënten. Sinds 2016 werkt ze mee aan de CARE 2 documenten over infectieziekten van de Medizinische Sektion in Dornach. Daarnaast geeft ze cursussen innerlijke scholing, meditatie en 'Wat kun je doen voor dierbare gestorvenen?'. Op 19 maart 2019 werd Madeleen Winkler benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau voor haar bijzondere verdiensten binnen de antroposofische zorg.



'Positieve gezondheid is ook een vorm van preventieve zorg.

Dan ga je met veel meer bezig dan met symptomen kwijtraken'

gaan met protocollen en waarom we als samenleving steeds enthousiaster raken over een begrip als positieve gezondheid: ook dat is een vorm van preventieve zorg. Dan ben je met veel meer bezig dan met symptomen kwijtraken – en daartoe beperken politici zich helaas nog vaak. Zij zijn als de dood dat er iets misgaat. Kijk maar naar de overkill aan wetgeving die ontstond na de vuurwerkkramp: er mag nauwelijks meer een kaarsje gebrand worden in een kerk. Een Duitse collega zei me dat het regeltjeswoud in Nederland Zorgland zo ondertussen erger is dan in de hoogtijdagen in de DDR. Dus wat staat ons artsen te doen? Zaken als de mazelenhype terugbrengen tot wat het is: de behoefte van de WHO om mazelen wereldwijd beheersbaar te houden, terwijl de situatie per continent onvergelijkbaar is. Die nuances zal ik mijn patiënten altijd blijven uitleggen. Daarna is de keuze aan hen."

Spiegelen

Dat brengt ons bij de kern van het werk als arts: de zorg en omgang met patiënten. Madeleen Winkler hoeft niet lang na te denken over wat haar nog altijd drijft. "Ik heb

'We groeien als persoon altijd door wat we meemaken – van tegenslag leren we het meest'

zo verschrikkelijk veel geleerd van patiënten. Als arts loop je met mensen mee die leven met een ziektebeeld of een handicap. De antroposofie heeft me geleerd goed waar te nemen alvorens te handelen. Je eigen zielenleven kan ook werken als een spiegel in het contact met de patiënt: als arts heb je mededogen, toon je medeleven en soms moet je ook wel eens minder leuke dingen zeggen. Maar mensen zijn vaak groter dan je denkt. We groeien als persoon altijd door wat we meemaken – van tegenslag leren we het meest. Dat is wat antroposofische geneeskunst zo boeiend maakt: de mens als mens leren zien."

Lezen

Vertel!

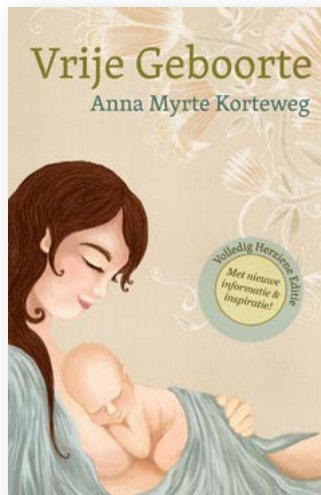
"Een goed verhaal bevat beelden die het gevoel raken", stelt Thea Giesen in haar boek *Vertel!*. Beelden werken vaak veel directer en dieper door dan 'een gesprek over een probleem', omdat ze een brug slaan tussen de wereld die we kunnen waarnemen en de geestelijke wereld. Giesen bundelde haar schat aan ervaringen die ze opdeed met verhalentherapie in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Het resultaat is een boeiende, heel persoonlijke neerslag van een leven lang oefenen met het kiezen (of schrijven) van 'het juiste verhaal'. Er bestaan immers geen standaardverhalen voor standaardproblemen. Welk verhaal je kiest, hangt samen met het kind, de leeftijd, de situatie en het probleem. Aan de hand van veel aansprekende voorbeelden beschrijft Giesen verschillende verhaalmethodes: je kunt een verhaal zoeken of zelf schrijven, je kunt samen met het kind een verhaal maken óf het kind begeleiden bij het schrijven van zijn eigen verhaal. Helder onderbouwt Giesen dat dit van de therapeut een grote dosis toewijding vraagt. Daarna volgen veel oefenen en het ontwikkelen van vertrouwen – in zichzelf, in het kind en in het genezingsproces. Met talloze vaak diep ontroerende voorbeelden en bijbehorende verhalen laat Giesen zien welke wonderen 'het juiste verhaal' kan verrichten. Dit boek is geschreven voor hulpverleners, maar je hoeft geen therapeut te zijn om er iets aan te hebben. Voor iedereen die met kinderen te maken heeft, kan dit boek een bijzondere bron van inspiratie zijn. | Petra Essink

Vertel! Verhalentherapie voor kinderen en jongeren
Thea Giesen | SWP € 29,50



Vrije Geboorte

Voor een flink aantal moeders werd 'Vrije Geboorte', dat voor het eerst verscheen in 2011, al een 'bijbel' tijdens hun zwangerschap en bevalling. Maar Anna Myrte Korteweg leunde niet achterover na de zoveelste herdruk van haar boek. Daarvoor verandert er in de wereld van de geboortezorg te veel. Bovendien gunt ze elke nieuwe moeder, vader én zorgverlener inzicht in de zin en onzin van protocollen, recente onderzoeksresultaten en rijke ervaringsverhalen van ouders en verzorgers. Het gaat er immers om dat je als aanstaande ouder je op je gemak gaat voelen in die nieuwe rol, je eigen keuzes gaat maken en regie durft te nemen – voor jezelf én je kindje. Dus herschreef Korteweg haar boek volledig en voegde een aantal hoofdstukken toe. Als het lukt om jezelf te verbinden met dat wat komt, voel je je sterker en groeit je vertrouwen. Er is namelijk altijd een keuze, stelt Korteweg, maar dan moet je wel weten wat er te kiezen valt. Daar zul je moeite voor moeten doen. Wat wil je allemaal weten en meten gedurende je zwangerschap? Als één van de weinigen staat Korteweg bijvoorbeeld stil bij het fenomeen echografie. Flink ingeburgerd in Nederland, dus de waaromvraag wordt weinig meer gesteld. Door dat wél te doen, wekt Korteweg het zelfbewustzijn en de eigen regie bij haar lezers. Aandacht voor goede voeding, mindfulness en het fenomeen medicalisering heeft ze ook. Jammer dat het boek stopt bij de bevalling: ook de periode vlak daarna, als de kraamhulp is vertrokken, kan voelen als een kwetsbare tijd vol eerste keren. | Manon Berendse



Vrije Geboorte | Anna Myrte Korteweg
Uitgeverij Lente | € 21,-



Tegenpolen temmen

Onder- en bovenpool

Het antroposofische mensbeeld gaat uit van twee werkzame krachten in de mens die tegengesteld zijn. De onderpool omvat het stofwisselings- en ledenmatenstelsel en huist vooral in de buik. Deze pool is verbonden met het willen. De bovenpool omvat het zenuw- en zintuigenstelsel, met als basis het hoofd. Deze pool is verbonden met het denken. En dan is er nog het middengebied dat 'bemiddelt' tussen deze twee polen: het ritmische hart/long gebied, dat verbonden is met het voelen. Veel kenmerken van de ene pool, vind je precies tegenovergesteld bij de andere pool. Zo is het in je buik warm, chaotisch en donker: daar vindt opbouw plaats. Daar tegenover houdt je hoofd van koelte (je hoofd koel houden), structuur en licht (er gaat je een licht op): daar voert afbraak de boventoon.

Marion Gores is één van de 22 antroposofisch verpleegkundigen in de wereld die de Bentinck-massagetherapie beheerst. Ze is enthousiast over deze vrij nieuwe antroposofische therapie, die raakvlakken heeft met de ritmische inwijvingen, maar andere effecten sorteert. "Inwijvingen zijn voor mij sterk verbonden met het moederlijke, de Bentinck massage met het vaderlijke."

TEKST KALLE HEESSEN | BEELD NATHAN DUMLAO / UNSPLASH

Glunderend haalt Marion Gores het boek 'Medische Massage' uit haar tas. Daarin is de basiskennis over de Bentinckmassage samengebracht, die de Nederlandse heilpedagoog Volkier Bentinck (1912-2007) ontwikkelde. Overal waar ruimte in het boek over was, noteerde Marion Gores aantekeningen of citaten. Ze is pleitbezorger van deze nog onbekende vorm van therapie die breed ingezet kan worden en gericht is op het herstellen van de energiebalans in je lichaam. Van slecht slapen tot PTSS, van migraine tot het loskomen van vastgegroeide levenspatronen. Gores past Bentinckmassage toe bij zowel kinderen als volwassenen. "Patiënten geven vaak aan dat ze na de behandeling beter slapen, helderder in hun hoofd zijn, minder pijn hebben of dat ze zichzelf lichter en weer als één geheel ervaren."

'Toen ik de Bentinck massage leerde hanteren, moest ik een hele andere kracht in mezelf aanspreken'

Vertroebeld denken

"Ik schets wel eens het beeld van een pan met soep die staat te koken," ver-

telt Gores. 'Die soep verbeeldt je onderpool: je buikgebied (zie kader). Als het daar te hard gaat koken, stijgt er damp op. Dan vertroebelt je denken, maar ook je voelen. De kunst is om deze ziekelijke eenzijdigheid van één

'Als je weer weet en voelt wat goed voor je is, kun je weer eigen keuzes gaan maken'

van beide polen terug te brengen en zo de andere pool meer ruimte te geven." Dat is precies wat deze massagevorm wil bereiken. Volkier Bentinck gebruikte hiervoor het beeld van een rozenstruik: als die gewoon maar door-groeit, krijg je steeds minder bloemen. Juist door de struik te snoeien, krijg je mooie, bloeiende rozen. Maar hoe 'snoei' je deze krachten?

Moederlijk vs vaderlijk

"Ik geef al jarenlang inwijvingen, een ritmische massage vorm. Dat wordt ervaren als een moederlijke koestering van het lichaam en de ziel en ondersteunt de vitaliteit van mijn patiënten. Toen ik de Bentinck massage leerde hanteren, moest ik een hele andere kracht in mezelf aanspreken. Ik ervoer dat als het strenge en speelse van het 'vaderlijke'. Het duurde even eer ik dat in mezelf vond." De verpleegkundige

'De Bentinck-techniek snoeit de onder- en bovenpool-krachten terug, waardoor je energiehuishouding weer meer in balans raakt'

geeft een serie behandelingen en maakt ook gebruik van dezelfde oliën, net zoals bij de inwijvingen. De patiënt ligt op een massagetafel en wordt warm gehouden met doeken. Alleen het aan te raken lichaamsdeel wordt ontbloot, maar dan houden de overeenkomsten met ritmische inwijvingen wel op. "Ik breng strakke, hoekige, maar sterk ritmische streken aan op het lichaam. Sommige zorgen zelfs voor een schrikreactie," legt Gores uit. Waar een patiënt na de inwijvingen liefdevol wordt ingepakt om nog een half uur te rusten, krijgen deze patiënten een glas warm water en worden daarna naar buiten gestuurd om een stuk te lopen. Dat wat gesnoeid is, komt los bij het lopen en wordt daarna weggespoeld en opgeruimd.

De vraag die Ita Wegman in 1943 stelde aan de Nederlandse Heileuritmist Volkier Bentinck was helder: "Wil je voor mij een massagevorm ontwikkelen en in praktijk brengen, waarmee we de boven- en onderpool van de mens kunnen beïnvloeden?" Ze hadden elkaar kort daarvoor ontmoet in het Zwitserse Ascona bij de Euritmie-opleiding. Aan het beantwoorden van de vraag werkte Bentinck de rest van zijn leven. Hij ontwikkelde een vrij complete massagevorm, die hij met veel succes voornamelijk in de Heilpedagogiek toepaste bij heilpedagogisch kinderdagverblijf Huize Thomas te Den Haag. Vlak voor zijn pensionering bleek dat hij zijn kennis nog aan niemand had overgedragen. Samen met MariJan van Veen zette Bentinck de principes en uitvoering op schrift in het boek 'Medische Massagetherapie', dat ook verscheen in het Duits en het Engels. Inmiddels is de Bentinckmassage officieel erkend als antroposofische therapie. Bij de opleiding van de Volkier Bentinckstichting in Amersfoort melden zich steeds meer studenten.

volkierbentinckstichting.nl

Massagetherapie | Volkier Bentinck | Möllmann (Duitse uitgave)

Vrij middengebied

Met haar kennis en ervaring van de Bentinckmassage, zag Gores ook de beperkingen van de ritmische inwijvingen. "Ik krijg, nadat ik mensen een inwijving heb gegeven, wel eens terug dat ze het heerlijk vonden, maar er soms treurig van werden. Nu begrijp ik dat hun vitaliteit te veel geactiveerd werd en, net als bij die kokende pan soep, hun middengebied, hun hart vertroebeld raakte. De Bentinck-techniek snoeit de onder- en bovenpool-krachten terug, waardoor je energiehuishouding weer meer in balans raakt. De streken die ik op de huid zet, zet ik eigenlijk in het etherlichaam van de patiënt, waardoor zijn middengebied weer vrij kan worden. In dát gebied herken je hoe je je voelt, maar ook wie je bent. Als je weer weet en voelt wat goed voor je is, kun je weer eigen keuzes gaan maken. Het werkt door tot in de constitutie."



Marion Gores

werkte als ziekenverzorger. Toen dat geen voldoening meer gaf, zeilde ze tien zomers als scheepsmaat met haar man op een groot zeilschip met passagiers. Samen kregen ze vier kinderen. In de wintermaanden schoolde Marion zich verder en ging werken als antroposofisch verpleegkundige. Sinds 1996 heeft ze haar eigen praktijk en sinds 2013 is ze verbonden aan Therapeuticum Aquamarijn in Arnhem. Ze heeft zich gespecialiseerd in ritmische inwijvingen en de Bentinck Massage. Samen met collega Petra Cost Budde verzorgde ze in 2018 een internationale cursus Bentinckmassage in het Goetheanum in Dornach voor collega-verpleegkundigen.

mariongores.nl



Verder lezen

Marion Gores schreef een heldere casecolumn over een serie Bentinck-massages die ze gaf aan een twintiger. Je vindt haar verhaal op de nieuwe website aandachtvoorjouwalsgeheel.nl

Sint-Janstijd

TEKST JAN GRAAFLAND | BEELD WELEDA / ROBERT BEIEDERMANN, THESWANSEBAY

Hoogzomer. Een stralende zon. Het Sint-Janskruid bloeit. Binnenkort kunnen de bloempjes geplukt. We doen dat met de hand, één voor één. 5 kg vraagt de productie leider deze keer. Dat zijn ongeveer 100.000 bloempjes. Maar ook de kamillebloempjes moeten er hoognodig af. Bovendien kreeg ik bericht van kruidenteler Dieter Müller uit Duitsland. Het valkruid (*Arnica Montana*) bloeit en is eraan toe om geoogst te worden. Ik moet erheen. Het vergt twee dagen van mijn kostbare tijd. En grote kans dat, meteen als ik terug ben, ook de goudsbloemplanten staan te schreeuwen om geoogst te worden. Het is een zinderende periode, de tijd rond Sint-Jan. Ik kan maar beter niet te ver vooruit gaan kijken. Per dag maar bepalen wat het beste is om te doen. Gelukkig is het Sint-Jansfeest aanstaande. Ik verheug me nu al op het traditionele vuur en het jaarlijkse ritueel van daar met zijn allen overheen springen. Om het vuur aan te maken gebruiken we gedroogde Sint-Janskruidtakjes van vorig jaar. Niets vlamt zo helder oranje en fel als Sint-Janskruid.

Ik stap vanuit de kantine van Weleda de tuin in. Onder mijn klompen knerpen de schelpen. Het schelpenpad leidt mij naar het hart van de tuin, waar de appelboom staat. Ik kijk op naar de kroon. Ga op zoek naar de maretak. Ik moet goed kijken wil ik hem zien, maar daar hangt hij. Verscholen tussen de bladeren van de appel, maar krachtig groen van kleur, bolrond en groot als een skippybal. Niemand die zich rond deze tijd van het jaar om de maretak bekommert. Met Kerstmis is dat wel anders. Dan wil iedereen *mistletoe*, om er zijn heimelijke liefde naar toe te lokken voor een kus.

Toch is de maretak in de zomer niet anders dan in de winter, want het hele jaar door blijft hij groen. Deze plant verliest zijn leerachtige blaadjes niet – ze zijn blijvend. Ook de takjes die zijn bolronde skelet vormen, zijn groen. Groen betekent *leven*. De maretak is een door en door levende plant. Met de jaren vormt hij gestaag een voor de plantenwereld uniek bolwerk, los van de grond. Na de zeer ingehouden bloei en bevruchting vormen zich witachtige, halftransparante bessen. Ze zijn gevuld met een kleverige gelei; stevig vruchtwater voor de zaadlobjes – zonder omhullend huidje er omheen en al groen. Geconcipieerd in maart. Voldragen in oktober/november.

Negen maanden gaan voorbij, maar de maretak heeft geen boodschap aan de seizoenswisselingen. Kent geen lentekriebels, zomerzothed, herfstdepressie of winterdip, maar gaat rustig zijn eigen gangetje, het hele jaar rond. Nee, het ligt niet aan de maretak dat wij mensen hem in de zomer niet zien. Het ligt aan ons. In de zomer hebben wij gewoon minder op met ingetogenheid. Dan moet er gezongen worden en hoog gesprongen over het vuur.



Jan Graafland

verzorgt al twintig jaar de biodynamische Weledatuin met medicinale planten en bijenvolken in Zoetermeer. Waarneming is misschien wel zijn belangrijkste tuingereedschap.

Ruimte

voor eigen regie

Op 8 mei organiseerde Antroposana een symposium over de ontwikkelingen rondom de nieuwe Persoonlijke Gezondheidsomgeving (PGO). Geïnteresseerde patiënten, zorgverleners, bestuursleden, beleidsmakers en ict-ers brainstormden samen over de mogelijkheden en kansen voor de antroposofische gezondheidszorg (AG).

TEKST EVI KOSTER | BEELD MOSTAFA MERAJI / UNSPLASH

Wat is een PGO?

Een PGO is een online beveiligde omgeving, waar je inzage hebt in je persoonlijke gezondheidsdossier. Alle voor jou relevante medische gegevens en behandelingen worden erin samengebracht. Alle BIG geregistreerde zorgverleners in Nederland zijn vanaf 1 juni 2020 wettelijk verplicht om medische gegevens over jouw behandeling aan te leveren aan een door jouzelf gekozen PGO. Dat betekent dat je als patiënt veel meer overzicht krijgt. Enkele PGO's zijn al beschikbaar, maar de meeste zijn nog volop in ontwikkeling.

Hoe werkt een PGO?

Een PGO heeft verschillende functies. Het biedt overzicht over je medische gegevens en actuele medicatie. Het kan ook als communicatiemiddel dienen tussen jou, je zorgverleners en tussen hen onderling. Je bepaalt zelf of en tot op welk niveau je iedere zorgverlener inzicht geeft. Ook kun je ervoor kiezen allerlei functies en informatie toe te voegen. Denk aan thuismetingen (hartslag, bloeddruk, bloedsuiker), het bijhouden van een gezondheidslogboek (beweging, voeding, medicijninname, zelftests), patiëntenfolders, vragenlijsten (voor bijvoorbeeld onderzoek en diagnostiek), het aanvragen van herhaalrecepten en het bijhouden en monitoren van je behandeling(en).

Eigen regie

"Het grote verschil met eerdere elektronische patiëntendossiers is dat de PGO niet óver de patiënt gaat, maar eigendom is ván de patiënt. Dat is wezenlijk anders", zegt Anne Koopmanschap,

ontwikkelaar en als bestuurslid initiatiefnemer binnen Antroposana. "Deze omgeving stelt je in staat om je eigen regie te voeren. En als het wenselijk is, ook je partner, je kinderen of je mantelzorger." PGO sluit aan bij een grote ontwikkeling in de Nederlandse gezondheidszorg: het wordt steeds belangrijker dat patiënten de regie hebben en houden over hun behandelproces. Veel nieuw zorgbeleid is erop gericht om deze regie te vergroten. En omdat eigen regie en zelf kunnen beslissen ook belangrijke waarden zijn binnen de AG, is Antroposana van mening dat de PGO en de AG elkaar kunnen versterken.

PGO voor Antroposana?

Antroposana ziet de mogelijkheden van de PGO als een kans om de AG verder te ontwikkelen en inzichtelijk te maken, maar daar heeft het haar leden wel bij nodig. Op de bijeenkomst in Arnhem stonden daarom drie vragen centraal: 1. Willen we als patiëntenvereniging meewerken aan het vormgeven van een PGO? 2. Wat zou een PGO moeten kunnen bieden? En 3. Wie wil er actief bijdragen aan de ontwikkeling?

Het antwoord op de eerste vraag was een volmondig "Ja". De meerwaarde en de noodzaak om in een vroeg stadium aan te haken en invloed uit te oefenen op een passend PGO die afgestemd is op de AG werd breed gedragen. Ook door mensen die minder affiniteit hebben met digitale oplossingen, zoals een euritmietherapeute zei: "Ik hou niet van digitaal, maar ben wel heel blij dat Antroposana dit nu al op de agenda zet."

Meerwaarde

De tweede vraag maakte de tongen echt los: kansen, mogelijkheden en kritische opmerkingen volgden elkaar in hoog tempo op. Uitgaande van een gedegen beveiliging zonder toegang van externe of commerciële partijen, kwamen steeds meer inspirerende ideeën op tafel. Door vooraf meer informatie uit te wisselen, komt er in het consult bijvoorbeeld meer tijd voor diepgang. Antroposofische behandelingen zijn veel beter te coördineren, zeker als er ook reguliere artsen bij betrokken zijn. Als patiënten zelf allerlei zaken kunnen bijhouden, kun je dus ook je antroposofische behandelingen en hun werking noteren. Zorgverleners waren enthousiast over de schat aan informatie over werkzaamheid van therapieën die dit zou kunnen opleveren. Jos Dries, huisarts: "De PGO kan patiënten helpen de meerwaarde van hun AG behandelingen te communiceren naar alle zorgverleners. Dat is goed voor de patiënt en voor de zichtbaarheid van de AG." Richard van der Hoek, directeur bij Weleda: "Via de PGO kunnen wij persoonlijke medicatie beter bewaken en afstemmen."

Dynamisch dossier

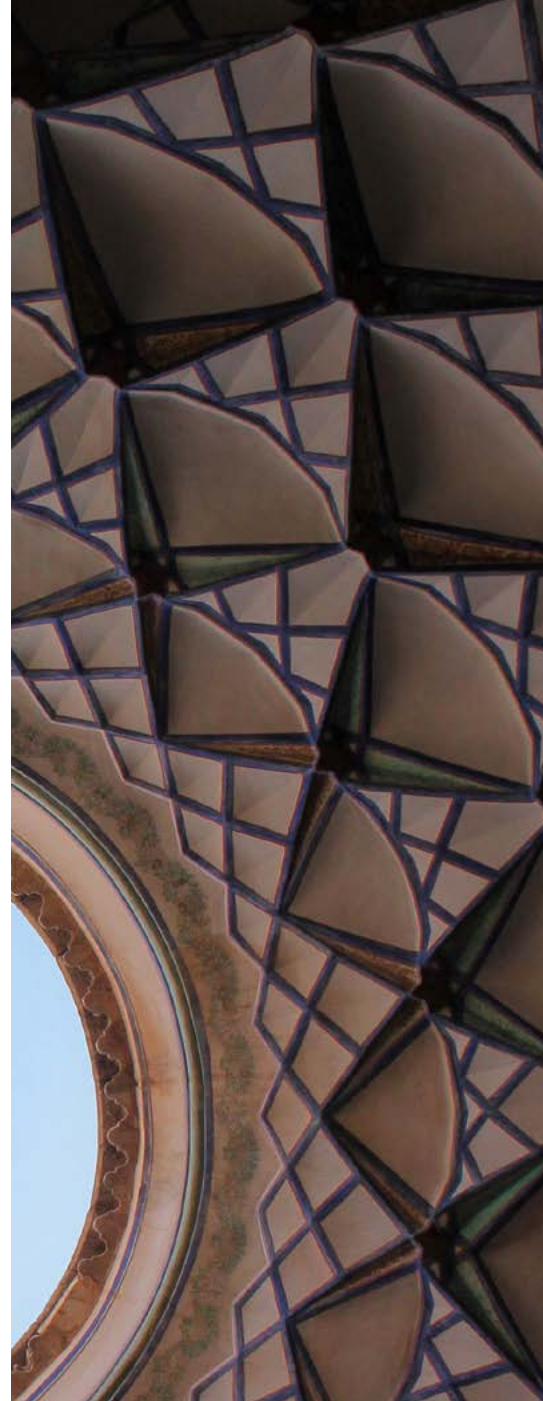
Veel van de werkelijke functionaliteit van de PGO zal afhangen van hoe de digitale omgeving praktisch wordt ingericht. Je persoonlijke dashboard (de eerste pagina waar je op terecht komt als je inlogt) moet logisch, praktisch en overzichtelijk zijn, zodat de meest acute en belangrijke gegevens direct zichtbaar zijn en je makkelijk je weg kunt vinden naar meer informatie. Conclusie was dat er vele mogelijkheden zijn en dat het belangrijk is om in een vroeg stadium mee te denken, zodat we als gezondheidsvereniging invloed kunnen uitoefenen. De PGO biedt een uitgelezen kans het holistische karakter van de AG handen en voeten te geven in een dynamisch dossier dat volledig door jou als patiënt wordt beheerd.

Denk mee!

Heb jij ook ideeën en suggesties voor een PGO voor antroposofische zorg? Deel je gedachten met ons! pgo@antroposana.nl

Meer weten?

patientenfederatie.nl/themas/persoonlijke-gezondheidsomgeving/pgovergelijker.nl



Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan de Hogeschool in Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek. Daarmee helpt het lectoraat om de AG zorgpraktijk verder te ontwikkelen, deze wetenschappelijk te verantwoorden en erover te communiceren. Ook werkt het lectoraat aan het integreren van AG met de reguliere gezondheidszorg en ondersteunt het zorgopleidingen. Momenteel werken er 11 mensen. Zij doen onderzoek en werken breed samen met (inter)nationale partners en financiers binnen de gezondheidszorg. Lector Erik Baars vertelt je op onze website waaraan het lectoraat momenteel werkt. | Schrijf je in voor de gratis nieuwsbrief via

hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg



Artsen & therapeuten

Antroposofische geneeskunde

Arnhem, Steenderen, Zutphen

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

Zutphen

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

Chirofonetiek

Lochem - Olst

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

Euritmitherapie

Groningen

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

Nijmegen

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

Zutphen/Warnsveld

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

Fysiotherapie

Midden-Limburg

Antroposofisch Fysiotherapeute

Annette Lansink | De Peel 13, Chalet 115, 6097 NL Heel | T 06 48696926

Kunstzinnige therapie

Amsterdam e.o

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

Arnhem

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

Arnhem e.o.

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

Den Haag

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

Haarlem

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

Haarlem

Praktijk voor schildertherapie in licht, kleur en duisternis | Anna Robadey | T 06111 340 37 | www.schildertherapiehaarlem.nl

Hilversum e.o.

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

Nijmegen

Femke Klein, Kunstzinnige therapie | Voor kinderen en volwassenen. Ook therapiegroepen en therapieweken | T 024-8480319 | www.therapieweek.nl

Wageningen

Vitaalkunst: de Creatieve Oase, Ontspannen, opladen en ontwikkelen | Elske Hoen | T 0317 412996 | www.vitaalkunst.nl

Muziektherapie

Groningen

Balans-Muziek, praktijk voor muziektherapie, Gooyke van der Schoot | Gerard Doustraat 91, 9718 RH Groningen | T 050 527 8453 | www.Balans-Muziek.nl

Psychosociale therapie

Amersfoort e.o.

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

Tandheelkunde

Arnhem

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

Voeding

Leiden

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

Overige therapieën

Wikkelfee voor natuurlijke warmtezorg

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

Delft/Zoetermeer/Den Haag

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

Opleidingen & Co

Actief Beeldende therapie

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

Biografie

Driebergen

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

Euritmie

Bilthoven

Euritmie Zomerweek 2019 | 19 t/m 23 augustus in Bilthoven | info: juliettevanelieveld@live.com

Inspirerende literatuur

Gezond denken over bewegen, een verrassende kijk op onze spieren geschreven door Leen Mees (nummer 54) | Kijk op onze site www.gezichtspunten.nl

Boetseren

Ede

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

Natuurvoeding

Driebergen

Kraaybeekerhof Academie:

Een vitale aarde geeft vitale voeding | Vitale voeding draagt bij aan de gezondheid van mens en aarde. Hoe? | In september start de 3-jarige deeltijdopleiding tot Natuurvoedingskundige | Zie voor het volledige opleidingsaanbod www.kraaybeekerhof.nl

Massagetherapie

Amersfoort

Bentinck massagetherapie

Introductie in de werking van polariteit in de massage | Cursusdagen: 16, 23 en 30 november 2019 | info en inschrijving: stichtingvb@planet.nl | elders in dit tijdschrift een interview met verpleegkundige Marion Gores over de Bentinck massagetherapie.

Clownswerk

Wil je uitproberen of clownswerk iets voor je is? Dat kan op een gratis kennismaking. Kijk daarvoor, of voor een cursus of opleiding, op de site van Madeleine de Vletter-Wulff: www.inspel.nl. Je kunt ook bellen voor coaching: 06-16448660.

Agenda Agenda

Haarlem | 8 - 29 juni

Hooggevoeligheid is een mooie

kwaliteit | Cursus o.l.v. kunstzinnig therapeut Marijke de Vries. In deze 4-delige cursus geeft ze informatie en laat ze je beleven in kunstzinnige oefeningen, korte meditaties en gedachte-oefeningen hoe je hooggevoeligheid tot een mooie kwaliteit in je leven kunt maken. Incl. werkboek met praktische tips en technieken. | Sparenbergstraat 50, 2023 JW Haarlem | 9.15 – 11.45 uur | Prijs € 255,- | Info & aanmelden: 06-52451214 | kunsttherapiehaarlem.nl

Deventer 25 juni | Hilversum 26 juni | Bloemendaal 20 juni & 7 juli

(H)eerlijk vegetarisch koken Workshop gegeven door natuurvoedingskundigen, met groenten in de hoofdrol én met aandacht voor granen, noten en peulvruchten als vleesvervangers. Kook een middag of avond met pure, eerlijke ingrediënten. Vers, uit de omgeving en van het seizoen, van biologische of biodynamische oorsprong. Ontdek nieuwe producten, leer verschillende bereidingstechnieken toepassen en je wissel tips en ervaringen uit. Deze ledenactiviteit besluit met een gezamenlijk bereide maaltijd. Smakelijk, makkelijk en gezellig! | Prijs leden: € 40,-. Niet-leden: € 50,-. Het bedrag is inclusief recepten voor thuis. Kies een datum of locatie en meld je aan via: antroposana.nl/agenda

Amsterdam 29 juni

Tast-Zin | Dagworkshop boetseren o.l.v. Ank Jimmink. Aan de tastzin kunnen wij als mens wakker worden. Wij raken dan 'iets' aan en tegelijkertijd raakt 'iets' ons aan. In deze grensbeleving worden wij ons bewust van onszelf. Met het boetseren van klei oefen je jezelf in die bewustwording. In deze workshop werken we met véél klei, om dit effect optimaal te benutten! Een ervaring die kracht, vertrouwen, enthousiasme en vitaliteit opwekt. De fysieke beleving na het boetseren kan diep innerlijk, zelfs genezend, doorwerken. | Buitenzagerij 17, Amsterdam | 10.00-17.30 uur | Info: 06 1820 8974 | ankjimm@gmail.com | klei.nu

Zoetermeer 4 juli

Informatieavond Hartschool

Aurum | Een hartprobleem raakt je in je diepste wezen en roept veel vragen op. Gebleken is dat een consequente verandering van leefstijl én inzicht in persoonlijke omgang met klachten een positieve invloed heeft op de gezondheid. De Hartschool biedt een veelzijdig programma gericht op balans in lichaam, ziel en geest en het activeren van zelfgenezende krachten. Op deze avond geven artsen en therapeuten van het Hartteam informatie over de inhoud en het doel van de Hartschool. De informatieavond is voor iedereen met een hartproblematiek. Ook partners en belangstellenden zijn van harte welkom. | Toegang gratis. Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1 | Zoetermeer | 20.00-22.00 uur | 06 1632 6774 | veroniquevanzeeland@gmail.com | therapeuticumaurum.nl

da Agenda Agenda Agenda

Olst 13 juli

Aarden | Workshop boetsen o.l.v. Frederik van den Berg. We gaan ervaren hoe het is om met grote hoeveelheden klei te werken. Door op een levendige ritmische manier te boetsen komen we in contact met onszelf: al doende aarden we. De fysieke beleving na het boetsen kan heel krachtig zijn. Juist in onze digitale tijd geeft verbinden met de aarde houvast. Deze workshop is een vervolg op de boetseerworkshops Aarden 2018, welke in samenwerking met Antroposana, gegeven zijn. | Overkempe – Dorpshuis, Koekoeksweg 100, Olst | 10.00-17.00 uur | € 70,- | Info: 057 056 4571 | 06 1919 7517 | freda@telfort.nl | klei.nu

Bergen (NH) | 12 en 13 aug

Genieten van kleur met pastelkrijt | 2-daagse zomercursus o.l.v. Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut. Beleef de rijke schakering aan kleuren in de stille natuur. Geen ervaring nodig om verrast te worden. | Berkeley, Nesdijk 20H, Bergen | 10.30-16.30 uur | € 195,- | Info & aanmelden: 06-52451214 | kunsttherapiehaarleml.nl

Deventer | 23 aug

Wegen naar een verbreding van de geneeskunst | Astrid Engelbrecht (1952) werkt als antroposofisch consultatief arts in Hamburg en zet zich al jarenlang in voor de ontwikkeling en verbreding van de geneeskunst. Middels het etherisch waarnemen, stemt zij de door haar ontwikkelde werkwijze en medicatie af op veranderingen in de constitutie van mensen. The-

ma van deze openbare voordracht in het Duits is de samenwerking van de mens met zijn lichaamswezen. Voor vertaling van moeilijke passages wordt gezorgd. | De Kleine Johannes, Oosterstraat 3a, Deventer | 19.30-21.00 uur. | € 10,- Aanmelden noodzakelijk: 0575-572124 | irtha@kpnmail.nl

Haarlem | 6 sept

Bubbels & Knobbels | Kunstzinnige therapie-bijeenkomst o.l.v. Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut voor vrouwen die borstkanker hebben (gehad). | Wilhelminapark 28, Haarlem | 15.30-17.30 uur | € 25,- | Aanmelden: 06-52451214 | kunsttherapiehaarleml.nl

Nijmegen | 6 sept, 4 okt, 1 nov

Basisbevestigend dragen | Kinderfysiotherapie & coaching voor ouders met baby's. Wil je graag leren hoe je kindje zich veilig voelt bij het optillen en gedragen worden? Hoe bied je geborgenheid zodat je baby zich prettig voelt? Ontmoet andere ouders en wissel ervaringen uit. Leer je handen hoe ze uitnodigend kunnen zijn om de ontwikkeling van je kindje te bevorderen. De ochtenden zijn los te volgen. | Therapeuticum Hypericon, Berg en Dalseweg 83, Nijmegen | 9.30 - 11.00 uur | € 12,50 per keer | Info & aanmelden: 024 3540262 of 06 24756241 | marjoschoutrop@planet.nl

Den Haag | 7 sept

Omgaan met conflicten | Conferentie met Friedrich Glasl en co-referent Jan Saal. Friedrich Glasl, antroposoof en wereldwijd erkend als dé expert op het gebied

van mediation vertelt over hoe we kunnen omgaan met conflicten. In deze bewustzijnszieltijd wordt dat een steeds dringender vraagstuk. De conferentie is bedoeld voor iedereen die belangstelling heeft voor dit thema. De voertaal is Nederlands. | Elisabeth Vredehuis, Riouwstraat 1, Den Haag. | 10.15-16.15 uur | Kosten inclusief broodmaaltijd € 20,- pp (studenten € 10,-) | Info: ingridverschoor@ziggo.nl | motief.online/evenementen

Haarlem | 22 sept

Workshop plantenverf maken en er mee schilderen | Ervaar de lichtkracht van de plant. Maak en werk met plantenverf o.l.v. Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut. Schilderervaring is niet noodzakelijk. | Sparenbergstraat 50, 2023 JW Haarlem | 10.00-16.00 uur | € 95,- | Aanmelden: 06-52451214 | kunsttherapiehaarleml.nl

Frankrijk | 29 sept-5 okt

Zij. De mythe van Eros en Psyche | Deze biografische workshop, gericht op innerlijke groei en bewustwording, vindt plaats op een prachtige locatie met uitzicht over de heuvels van het Bourgondische natuurgebied 'De Morvan'. 1800 jaar geleden schreef Apuleius de mythe van "Eros en Psyche" waarin hij verhaalt over de liefde tussen een sterveling en een God. In de workshop gaan we zelf met deze spirituele (ontwikkelings) taken aan het werk middels biografische oefeningen, schilderen (geen ervaring vereist), klank en speelse schrijfp opdrachten. Inclu-

sief biologische / vegetarische maaltijden. | L'Oiseau qui chante, Montserin/ Villapourçon (F) | Info: 072 5816002 | 06 20011098 | mc.boot@planet.nl | maathe.nl

Zeist | 12 okt

Biologisch moestuinieren

| Theoretische cursus door Alma Huiskens. Leer 'vanaf de bodem' over de bio moestuin, van grondsoort en bemesting via inrichting, gewaskeuze en teeltwijze tot en met de oogst. Stapsgewijs komen belangrijke pijlers aan bod zoals composteren, wissel- en combinatie-teelt, het belang van compostplanten en groenbemesters, zaai- en poottijden door het jaar heen en het grote nut van wateropvang, wilde bloemen en insecten in je tuin. De cursus is ook geschikt voor kleinbeuinden en balkontuiniers. | Boslaan 15, Zeist | € 95,- (leden) € 107,50 (niet-leden). | Info & aanmelden: antroposana.nl/agenda

Amsterdam | 29 & 30 nov

Herfstcongres 2019 over Allergie & Hooggevoeligheid

| Het congres is bedoeld voor zorgprofessionals en geïnteresseerden. Sprekers: Erik Baars, Zoltán Schermann, Joost Laceulle & Annejet Rümke. Er worden ook zeer gevarieerde workshops aangeboden. | Geert Groote College, Amsterdam | € 110,- | Aanmelden: herfstcongres.nl | 06-21412688, Jelle van der Schuit.

Colofon

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

Oplage | 5.800 exemplaren

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

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

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

Drukwerk | Quantas, Rijswijk

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

Omslag | Pixabay (CCO)



Manon Berendse, hoofdredacteur



Marjolein Doesburg, bestuur



Kalle Heesen, auteur



Huibert Stolker, grafisch ondernemer



Gerda Peters, designer



Michelle Stuger, advertenties



Petra Essink, auteur



Jan Graafland, auteur



Evi Koster, auteur



Ed Taylor, auteur



Hans Bastianen, bestuur



Wieneke Groot, bestuur



Anne Koopmanschap, bestuur



Mirjam van Groenestein, office manager

Uitgever | Antroposana, Zeist

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

Office manager Antroposana | Mirjam van Groenestein

Contact | info@antroposana.nl

of bel 085 – 7731 440

Kopijsluiting herfstnummer | 23 september 2019

ISSN | 2012-5744

Disclaimer | De inhoud van alle uitingen van Antroposana, landelijke gezondheidsvereniging antroposofische gezondheidszorg, zoals website, tijdschrift, brochures, posters, folders, banners en dergelijke, is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Deze uitingen beogen bij te dragen aan de realisering van de doelstellingen van de vereniging Antroposana. Het bestuur van Antroposana kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele, buiten haar schuld ontstane, onjuistheden en evenmin voor de gevolgen van het gebruik van de inhoud. Het bestuur wijst eveneens elke aansprakelijkheid van de hand voor bijdragen van derden, of voor de inhoud of het functioneren van informatiebronnen waarnaar wordt doorverwezen.

© 2019, alle rechten voorbehouden

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

ARNHEM

Aquamarijn, Gerard Rotteveel

T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcmail.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 076 5878834 | meander@antroposana.nl

DEN HAAG

Duindoorn, Ellen Baehr

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

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

de afdeling **Jaspis** is momenteel niet actief
jaspis@antroposana.nl

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71 | eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74 | fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Hilda Rijkmans

T 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Tromp de Vries

T 071 5416732 | trompdevries@casema.nl

Herfstcongres 2019

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

*Medische, therapeutische en pedagogische
gezichtspunten op antroposofische grondslag*

op 29 & 30 november
Geert Groote College in Amsterdam

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

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

Kosten: € 110; studenten € 55.

Aanmelden: via onze website.

Inlichtingen:

Jelle van der Schuit

079-3211837 / 06-21412688

info@herfstcongres.nl

www.herfstcongres.nl

Het maakt uit hoe je sterft

Visies op euthanasie

SAMENGESTELD DOOR THOM KLOES



Christofoor

ISBN 978 90 6038 869 3 € 18,50



Christofoor
uitgeverij

boeken die meegroeien



tandartsenpraktijk
Aesculus Cortex

Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl

Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem

Word lid van Antroposana!

voor € 35,- per jaar



**Gezond
hechten**

Opgroeien in verbondenheid
met jezelf en de wereld
Lois Eijgenraam

Christofoor

Je ontvangt dan elk kwartaal ita,
plus het welkomst geschenk
'Gezond hechten' van Lois Eijgenraam
Ook krijg je korting op workshops
en activiteiten.

antroposana.nl/lid-worden



WILT U OOK ZORG OP MAAT?

DAT KAN MET
DE NATUURLIJKE
GENEESMIDDELEN
VAN WELEDA.



Weleda kijkt op een holistische manier naar de mens, vanuit de gedachte dat elke mens een uniek individu is. Weleda produceert in Nederland meer dan 800 verschillende geneesmiddelen volgens farmaceutische standaarden om dit voor u in passende gezondheidszorg om te zetten. De antroposofische huisarts benadert u op dezelfde wijze en maakt daarbij gebruik van Weleda's doeltreffende geneesmiddelen.

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

Weleda. Puur natuur, net als jij.

WELEDA

Since 1921

